# ئینسایکلۆپیدیای



# زانستە دەروونییەکان

## کوردی – عەرەبی - ئینگلیزی

پرۆفیسۆر

د. سابیر بۆکانی

2020

# ئینسایکلۆپیدیای زانستە دەروونییەکان

## کوردی – عەرەبی - ئینگلیزی

لەگەڵ فەرهەنگی

**عەرەبی – کوردی**

**ئینگلیزی - کوردی**


پرۆفیسۆر
د. سابیر بۆکانی


بەرگی یەکەم


2020

- ناوی کتێب: ئینسایکلۆپیدیای زانستە دەروونییەکان
- بابەت: زانستی
- نووسینی: پرۆفیسۆر دکتۆر سابیر بەکر مستەفا بۆکانی
- پیتچنین: نووسەر
- دیزاین: یادگار محمد فرج
- نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم / 2020
- چاپخانە: خانەی چاپو بلاوکردنەوەی چوارچرا - سلێمانی، هەرێمی کوردستان.
- تیراژ: 1000 دانە.
- ژمارەی سپاردن: لەبەڕێوەبەرایەتی گ شتی کتێبخانە گ شتییەکان ژمارەی ( )ی ساڵی (2020) ی پێ دراوە.
- پەیجی تایبەتی نووسەر لەفەیسبووک:

Dr. Sabir Bokany
https://www.facebook.com/DSabrBkany

پێشکەشە بە

سەیران

# پێشەکی

ئاشـــکرایە هەر زانســـتێك خاوەنی دەیانو ســـەدان چەمکی تایبەت بەخۆیەتی، لێکدانەوەو ڕاڤەکردنی چەمکە دەروونزانیش بۆ خوێنەری کوردزمان پێویســـتن، نەك هەر بۆ پسـپۆڕانی بوارەکە، تەنانەت بۆ کەسـانی ئاسـاییش؛ زانسـتێکی سـەرنجڕاکێشـەو حەز بەخوێنـدنەوەی بـابەتو بوارەکانی دەکەن. بەتـایبەتی کە زۆرێـك لەچەمکەکانی تێکەڵ بەئەدەبو هونەرو کایەکانی دیکەی ڕۆشـــنبیری بوونو لەدەقە نووسراوو وەرگێڕراوەکاندا ئامادەییان هەیەو دێنە بەرچاوی خوێنەرو ڕەنگە وەکو پێویست زانیاری لەبارەی بەشێك لەچەمکەکانەوە نەبێت؛ ئەو زانیارییەش کە ســـەبارەت بەبەشـــێکیتر هەیەتی؛ لەوانەیە ناڕاســـتو نازانســـتی بن. هۆکارەکەش ئەو کەلێنەیە کە لەکتێبخانەی کوردیدا هەیە، هەر ئینســـایکلۆپیدیایەك کە بەکوردی چەمکەکانی زانســـتە دەروونییەکان ڕاڤە دەکات کەم تا زۆر ئەو بۆشاییە پڕدەکاتەوە، ئەم کارەش بەئومێدەوە؛ هەوڵێکە بەو ئاڕاستەیەدا.

لەم ئینسایکلۆپیدیایەدا هەوڵدراوە ڕاڤەکردنی چەمکەکان وەکو پێویست گونجاو بن، بۆیە ئەبینیت هەنـدێکیان لەدێڕو دوو دێڕدا واتاکەی لێکدراوەتەوەو هەنـدێکیتریش سێ چوار لاپەڕەی ویستووە تاکو بەتەواوی ڕوون بکرێنەوە. ژمارەی چەمکە ڕاڤەکراوەکان زۆر زیاترن لەو ژمارەیەی لەناوەڕۆکدا بەڕەنگی ســـوور ڕەنگکراون، ئەمەش لەبەر ئەوەیە لەدەیان جێگادا لەژێر ناوێکدا؛ چەنـدین چەمکیتری لاوەکی پەیوەنـددار بەدیدەکرێن کە ڕاڤەکراونو زاراوەکەیـان کەمێك تۆختر ئـامـاژەیـان بۆ کراوە. هەر زانـایەکیش کە نـاوی هـاتبێـت، بەپێی یەکەمین پیتی نـازنـاوەکەی نەك نـاوی خۆی ڕیزبەنـدکراوە، بۆ نموونە برهۆس فریدریك سکینەر تەنها سکینەر نووسراوە.

لەنووسینو وەرگێڕانو ئامادەکردنی چەمکەکانی نێو ئەم ئینسایکلۆپیدیایەدا سوود لەدەیان ســـەرچاوەی زانســـتی وەك کتێبو توێژینەوەو فەرهەنگو ئینســـایکلۆپیدیا وەرگیراوە، ساڵانێکی درێژە سەدانو هەزاران چەمکی زانستە دەروونیەکانو ئەو زانستانەش

کە پەیوەندیدارن پێیەوە، سەرنجیان ڕاکێشاوم، لەلای خۆم کۆمکردونەتەوەو دەستپێکی ئەم کارە بۆ سەرەتای پەیوەندیم بەسایکۆلۆجیاوە دەگەڕێتەوەو وا سیو پێنج ساڵ بەسەریدا تێدەپەڕێت.

لەم ئینسایکلۆپیدیایەدا بەزمانی کوردی لێکدانەوەو ڕاڤەی چەمکە دەروونییەکان کراوەو بەپێی ڕیزبەندی پیتە کوردییەکان، ڕێکخراون، بەم شێوەیە (ئـ ، أ، ب، پ، ت، ج، چ، ح، خ، د، ر، ڕ، ز، ژ، س، ش، ع، غ، ف، ڤ، ق، ك، گ، ل، ڵ، م، ن، و، ۆ، وو، ه، ی، ێ)، هاوکات لەگەڵ هەر ووشەیەکی کوردیدا واتاکەی بەهەردوو زمانی عەرەبیو ئینگلیزی دانراوە. لەلاپەڕەکانی سەرەتادا فەرهەنگێك بە ڕیزبەندی پیتی عەرەبی بۆ چەمکە راڤەکراوەکان دانراوە بۆ ئەو خوێنەرانەی زاراوەیان بەزمانی عەرەبی لەلایەو بۆ چەمکە کوردییەکەی ئەگەڕێن؛ تاکو بتوانن بەئاسانیو بەخێرایی بیدۆزنەوە. بەهەمان شێوە لەلاپەڕەکانی کۆتاییشدا، فەرهەنگێك بە ڕیزبەندی پیتی ئینگلیزی (لاتینی) بۆ چەمکە راڤەکراوەکان دانراوە بۆ ئەو خوێنەرانەی زاراوەیان بەزمانی ئینگلیزی لەلایەو بۆ چەمکە کوردییەکەی ئەگەڕێن؛ تاکو ئەمانیش بتوانن بەئاسانی بیدۆزنەوە (ئەگەرلەم بەرگەدا هەبوو).

خوێنەری بەڕێز...

ئەم کتێبە هەنگاوی یەکەمە، ئەو کارەیە کە کراوە، نەخێر ئەو کارە نییە کە ویستوومە بیکەمو خەونی چەندبارەم پێوە بینیوە، بەو هیوایەی تەمەن ڕێگا بدات بۆ بەرگەکانیتر ئەوەی ئەمەوێت، پێمبکرێتو بتوانم پرۆژەکە بەتەواوی بەکۆتا بگەیەنم.

پ. د. صابر بکر مصطفی بۆکانی

2020 / 6 / 1

# پێرست

# فەرهەنگی

# عەرەبی - کوردی

| عەرەبی | كوردی |
| --- | --- |
| الاب | باوك |
| ابتسامة | خەندە |
| الابتسامة الاولى | یەكەمین خەندە |
| الابداع | داهێنان |
| الابراج | بورجەكان، كەلووەكان |
| الأبكم، الأخرس | لاڵ |
| الأبله | گێل |
| ابوقراط | هیپۆكرات |
| الاتجاه | بۆچوون |
| الاتجاه الاجتماعي | بۆچوونی كۆمەڵایەتی |
| اتخاذ القرار | بڕیاردان |
| الاتزان الانفعالي | هاوسەنگی هەڵچوونی |
| الاتزان الداخلي | هاوسەنگی ناوەكی |
| اتساق الذات | تەبایی خود |
| الاتصال الجماعي | گەیاندنی جەماوەری |
| اتهام الذات | خۆ تۆتمەتباركردن |
| أثر المثير | شوێنەواری وروژێنەر |
| الاجهاض | لەبارچوون، لەباربردن |
| الاحباط | نوشست، نائومێدی |
| الاحتلام: الحلم الجنسي | خەونی سێكسی |
| احساس | هەستكردن |
| احساس بالحركة | هەستكردن بەجوڵە |
| الاحساس بالزمن | هەستكردن بەكات |
| الاحساس بالهوية | هەستكردن بەناسنامە |
| الاحساسات الجلدية | هەستە پێستییەكان |
| الأحلام و الشخصية | خەون و كەسێتی |

| عەرەبی | کوردی |
| --- | --- |
| اختبار | تاقیکردنەوە |
| اختبار اجابة قصيرة | تاقیکردنەوەی کورتە وەڵام |
| اختبار الذكاء الدولية | تاقیکردنەوەی زیرەکی نێودەوڵەتی |
| اختبار السخافات | تاقیکردنەوەی پوچگەرایی |
| الاختبار الشفهي | تاقیکردنەوەی زارەکی |
| اختبار الفا وبيتا | تاقیکردنەوەی ئەلفاو بێتا |
| اختبار القدرات الخاصة | تاقیکردنەوەی توانا تایبەتەکان |
| اختبار القدرات العامة | تاقیکردنەوەی توانا گشتییەکان |
| اختبار القدرة العددية | تاقیکردنەوەی توانای ژمارەیی |
| الاختبار المتدرج | تاقیکردنەوەی پلەدار |
| اختبار المزاوجة، المطابقة | تاقیکردنەوەی جووتکردن، هاوتاکردن |
| اختبار المقال | تاقیکردنەوەی وتاریی |
| اختبار الهمس | تاقیکردنەوەی چرپە |
| اختبار بقعة الحبر | تاقیکردنەوەی پەڵەی مرەکەب |
| اختبار تذكر القصص | تاقیکردنەوەی یادکەوتنەوەی چیرۆك |
| اختبار مدى التذكر | تاقیکردنەوەی مەودای یادکەوتنەوە |
| اختبار نعم او لا | تاقیکردنەوەی بەڵێ یان نەخێر |
| اختبارات التحصيل | تاقیکردنەوەی بەدەستهێنان |
| اختبارات الذكاء | تاقیکردنەوەکانی زیرەکی |
| اختبارات الميول | تاقیکردنەوە ئارەزووەکان |
| اختباراعادة الجملة | تاقیکردنەوەی وتنەوەی ڕستە |
| اختيار من المتعدد | هەمەجۆر هەڵبژاردن |
| الاخصائي الاجتماعي النفسي | پسپۆڕی کۆمەڵایەتی دەروونی |
| الاخصائي النفسي | دەروونناس |
| الادارة | بەڕێوەبردن |
| الادراك الاجتماعي | پەیبردنی کۆمەڵایەتی |

| عەرەبی | کوردی |
| --- | --- |
| الادراك الحسي | پەیبردنی هەستی |
| الادراك فوق الحسي | پەیبردنی سەروو هەستی |
| ادلر، الفريد | ئەدلەر، ئەلفرێد |
| الادمان | ئالودەبوون |
| ادمان المخدرات | ئالودەبوون بەهۆشبەرەکان |
| الأدوار العائلية | رۆڵە خێزانییەکان |
| الارادة | ئیرادە، ویست |
| ارادة القوة | ئیرادەی هێز |
| الارتباط بالمحسوسات | پەیوەستیی بەبەرجەستەکانەوە |
| الارشاد التربوي | رێنمایی پەروەردەیی |
| الأرق | خەوزڕان |
| الارهاب | تیرۆریزم |
| الارهابي | تیرۆریست |
| ازمة الهوية | قەیرانی ناسنامە |
| الاستبطان | تێڕامان |
| الاستبيان | فۆرمی راپرسی |
| استجابة | وەڵامدانەوە |
| الاستجابة الشرطية | وەڵامدانەوەی مەرجدار |
| استجابة غير شرطية | وەڵامدانەوەی بێمەرج |
| الاستذئاب | بەگورگبوون |
| الاسترجاع | گێڕانەوە |
| الاستعداد | ئامادەباشی |
| استنباط | هەڵهێنجان |
| الاستنتاج | دەرئەنجام |
| استنتاج لاشعوري | دەرئەنجامی نەستی |
| الأسرة | خێزان |

| عەرەبی | کوردی |
| --- | --- |
| اسطورة | ئەفسانە |
| الأسلوب | شێواز |
| أسلوب الحياة | شێوازی ژیان |
| الأسلوب المعرفي | شێوازی مەعریفی |
| اسم | ناو |
| اشارة عابرة | ئاماژەی سەرپێی |
| اشاعة | واتەوات |
| اشاعة سياسية | واتەواتی سیاسی |
| الاشتراط الاجرائي | مەرجدارێتی ئەنجامدراو |
| الاشتراط البسيط | مەرجداری سادە |
| الإشراف التربوي | سەرپەرشتی پەروەردەیی |
| الاضطرابات السلوكية | شڵەژانی رەفتاریی |
| اضطرابات النوم | پەشێوییەکانی خەوتن |
| الاضطهاد | چەوساندنەوە |
| الاطروحة | تێز |
| الاعلام | راگەیاندن |
| الاغتراب | نامۆبون |
| الاغتراب النفسي | نامۆبونی دەروونی |
| الافصاح | درکاندن |
| الأفيون | ئەفیون |
| ألالعاب التعليمية | یاریی فێرکاری |
| ألم الحرارة | ژانی گەرمی |
| أليات الدفاعية | میکانیزمە بەرگرییەکان |
| الأمن النفسي | ئاسایشی دەروونی |
| أمواج الدماغ الكهربائية | شەپۆلە کارەباییەکانی مێشك |
| الأنا | من |

| عەرەبی | کوردی |
|---|---|
| الأنا الاعلی | منی باڵا |
| الأنا المثالي | منی نموونەیی |
| الانتباه | سەرنجدان |
| الانطباعية | کارتێکراوێتی |
| الانطفاء | کوژانەوە |
| انعکاس، منعکس | پەرچە کردار |
| الانفعال | هەڵچوون |
| الانفعالات السارة | هەڵچونە خۆشەکان |
| الانفعالات غیر السارة | هەڵچونە ناخۆشەکان |
| الانکار | نکوڵیکردن |
| الاهتمام | گرنگیپێدان |
| الاهداف التعليمية | ئامانجە فێرکارییەکان |
| ایحاء | سروشئامێز |
| الایروس | ئیرۆس |
| الباراسیکولوجي | پاراسایکۆلۆجی |
| البارانویا | پارانۆیا |
| بافلوف، ایفان | پاڤلۆڤ، ئیڤان |
| البحث المسحي | توێژینەوەی ڕووپێوی |
| البدانة | قەڵەوی |
| بداية الطفولة | سەرەتای منداڵی |
| بستالوزي | پستالۆزی |
| البطل | پاڵەوان |
| البغاء | لەشفرۆشی |
| البقعة العمياء | پەڵەی کوێر |
| البکاء | گریان |
| البلاسیبو | پلاسیبۆ |

| عەرەبی | کوردی |
| --- | --- |
| البناء الاجتماعي | بونیادی کۆمەڵایەتی |
| البنية البيولوجية | پێکهاتەی بایۆلۆجی |
| البنية الجسدية | پێکهاتەی جەستەیی |
| البهجة | شادی |
| البورت، جوردون | ئالپۆرت، گۆردۆن |
| البوسة، التقبيل | ماچ |
| بياجيه، جان | پیاجێ، جان |
| بين شخصي | نێو کەسی |
| البيئة الاجتماعية | ژینگەی کۆمەڵایەتی |
| البيئة التأريخية | ژینگەی مێژوویی |
| البيئة الجغرافية | ژینگەی جوگرافی |
| البيئة النفسية | ژینگەی دەروونی |
| التأتأة | زمانگیران |
| التاراكسين | تاراکسین |
| التثاؤب | باوێشك |
| التجريد | ڕوتاندن، ڕووتکردن |
| تحت المهاد | هایپۆسەلامۆس، ژێر لانك |
| تحريك الاجسام عن بعد | جوڵاندنی تەنەکان لەدوورەوە |
| تحقيق الذات | هێنانەدی خود |
| تحليل | شیکار |
| تحليل الذات | شیکاری خود |
| تحليل العاملي | شیکاری فاکتەریی |
| تحليل المحتوى | شیکاری ناوەڕۆك |
| التحليل النفسي | دەروونشیکاری |
| التحليل النفسي للحوادث المرورية | دەروونشیکاریی ڕوداوی هاتوچۆ |
| التحليل النفسي للعبقرية | دەروونشیکاریی بلیمەتی |

| عەرەبی | کوردی |
|---|---|
| التحليل النفسي للمقامر | دەروونشیکاریی قومارچی |
| التخاطر | بیرگۆڕکێ |
| التخلف | دواکەوتن |
| التخلف العقلي | دواکەوتنی عەقڵی |
| التداعي الحر | گێڕانەوەی ئازاد |
| التدريب الموزع | راهێنانی دابەشبوو |
| التدريب على الاخراج | ڕاهێنان لەسەر تەوالێت |
| التذكر | یادکەوتنەوە |
| التربية | پەروەردە |
| التربية الجسدية | پەروەردەی جەستەیی |
| التربية الجنسية | پەروەردەی سێکسی |
| التربية الخاصة | پەروەردەی تایبەت |
| التربية الفنية | پەروەردەی هونەری |
| التربية الموسيقية | پەروەردەی مۆزیکی |
| تركيز الانتباه | چڕکردنەوەی سەرنج |
| الترميز الجنسي | بەهێماکردنی سێکسی |
| الترهيب | تۆقاندن |
| التشاؤم | ڕەشبینی |
| التشاؤم الدفاعي | ڕەشبینی بەرگریکاری |
| التشاؤم اللاواقعي | ڕەشبینی ناواقیعی |
| تشوه الذاكرة | شێواندنی یادگە |
| التشيخ | پیربوون |
| تصميم التدريس | دیزاینی وانەووتنەوە |
| التصنيف | پۆلێنکردن |
| التصور | وێناکردن |
| التطور | پەرەسەندن |

| | |
|---|---|
| التعامل | مامەڵە |
| تعدد الازواج | فرە مێردی |
| تعدد الزوجات | فرە ژنی |
| تعدد الشخصية | فرە کەسێتی |
| التعرف | ناسینەوە |
| التعزيز | پاڵپشتکاری، پشتگیریی |
| التعزيز الايجابي | پاڵپشتی ئەرێنی |
| التعزيز الترادفي | پاڵپشتکاری هاوشان |
| التعزيز السلبي | پاڵپشتی نەرێنی |
| التعصب | دەمارگیریی |
| تعقيم الانثى | نەزۆککردنی مێینە |
| التعلم | فێربوون |
| التعلم الاحجامي | فێرکردنی سڵەمینەوە |
| التعلم التميزي | فێربوونی جیاکاریی |
| تعلم الكل ثم الجزء ثم الكل | فێربوونی گشت بۆ بەش بۆ گشت |
| تعلم المفاهيم | فێربوونی چەمکەکان |
| تعلم الوحدات الكلية | فێربوونی یەکە گشتییەکان |
| التعليم المستمر | فێرکردنی بەردەوام |
| التعليم عن بعد | فێرکردن لەدوورەوە |
| التعميم | گشتاندن |
| تعميم المثير | گشتاندنی وروژێنەر |
| التغذية الراجحة | فیدباگ |
| التفاعل الاجتماعي | کارلێکی کۆمەڵایەتی |
| التفاؤل | گەشبینی |
| التفاؤل الديناميكي | گەشبینی دینامیکی |
| التفاؤل اللاواقعي | گەشبینی ناواقیعی |

| | |
|---|---|
| التفكير | بیرکردنەوە |
| التفكير الابداعي | بیرکردنەوەی داهێنەرانە |
| التفكير الاستحواذي | بیرکردنەوەی زاڵی نەمەیوو |
| التفكير الانفعالي | بیرکردنەوەی هەڵچوونی |
| التفكير التصوري | بیرکردنەوەی وێنایی |
| التفكير الذاتي | بیرکردنەوەی خۆیی |
| التفكير الراغب | بیرکردنەوەی ویستراو |
| التفكير الشامل | بیرکردنەوەی گشتگیر |
| التفكير المنطقي | بیرکردنەوەی لۆجیکی |
| التفكير الناقد | بیرکردنەوەی رەخنەگرانە |
| التفكيرالعلمي | بیرکردنەوەی زانستی |
| تقبل الذات | پەسەندکردنی خود |
| التقمص | ئاوێتەبوونی کەسێتی |
| التقويم | هەڵسەنگاندن |
| التقويم التربوي | هەڵسەنگاندنی پەروەردەیی |
| التكلم التلغرافي | ئاخاوتنی تێلیگرافی |
| التكلم المتكامل | ئاخاوتنی تەواوەتی |
| التكنولوجية النفسية | تەکنۆلۆجیای دەروونی |
| التكيف | راهاتن |
| التلفزيون | تەلەفزیۆن |
| التمثل | چواندن |
| التمرد | یاخیبوون |
| التمييز | جیاکردنەوە |
| التنبؤ | پێشبینیکردن |
| التنبيه للاشاعة | ئاگاداری لەواتەوات |
| التنجيم | ئەستێرەناسی |

| | |
|---|---|
| التنشئة الاجتماعية | بەكۆمەڵایەتیكردن |
| التنويم المغناطيسي | خەواندنی موگناتیسی |
| التوافق | گونجان |
| التوافق الاجتماعي | گونجانی كۆمەڵایەتی |
| التوافق الشخصي | گونجانی كەسیی |
| التوافق المهني | گونجانی پیشەیی |
| التوافق النفسي | گونجانی دەروونی |
| توجيه | ئاراستەكردن |
| التوجيه التربوي | ئاراستەكردنی پەروەردەیی |
| التوقيع | واژۆ |
| ثاناتوس | ساناتۆس |
| الثبات | جێگیری |
| الثقافة | رۆشنبیریی |
| الثقة بالنفس | باوەڕ بەخۆ بوون |
| الثنائية الجنسية | دووانەیی رەگەزیی |
| الجريمة | تاوان |
| الجريمة و الاخلاق | تاوانو ئاكار |
| الجريمة و الوراثة | تاوانو بۆماوە |
| الجسم | جەستە |
| الجشطلت | گەشتاڵت |
| الجمال | جوانی |
| الجمال المثالي | جوانی نموونەیی |
| الجماهير السالبة | جەماوەری نەرێنی |
| جملة ذات كلمة واحدة | رستەی یەك ووشەیی |
| الجنس | سێكس |
| الجنس و اللذة | سێكسو چێژ |

| | |
|---|---|
| جهاز رسام المخ | ئامێری هێڵکاری مێشك |
| جودة الحياة | کوالیتی ژیان |
| الجوع الخاص | برسێتی تایبەت |
| الحاجات الأمنية | پێویستییە ئاسایشییەکان |
| حاجات الجمالية | پێویستییە جوانییەکان |
| حاجات الحب والانتماء | پێویستییەکانی خۆشەویستیو ئینتیما |
| الحاجات الفسيولوجية | پێویستییە فسیۆلۆجیەکان |
| الحاجات المعرفية | پێویستییە مەعریفیەکان |
| حاجات تحقيق الذات | پێویستییەکانی بەدیهێنانی خود |
| حاجات تقدير الذات | پێویستییەکانی پێزانینی خود |
| الحاجة | پێویستی |
| الحاجة الى الأمن | پێداویستی بەئاسایش |
| الحاجة الى التواد | پێویستی بەهاودەمی |
| حاسة البصر | هەستی بینین |
| حاسة الذوق | هەستی چەشتن |
| حاسة السمع | هەستی بیستن |
| حاسة الشم | هەستی بۆن |
| حالة الاتزان | باری هاوسەنگی |
| الحب | خۆشەویستی |
| الحب الحقيقي | خۆشەویستی ڕاستەقینە |
| الحب و الجمال | خۆشەویستیو جوانی |
| الحب و الجنس | خۆشەویستیو سێکس |
| الحب و العقل | خۆشەویستیو عەقڵ |
| الحرب النفسية | شەڕی دەروونی |
| الحزن | پەژارە |
| الحساسية | هەستیاری |

| | |
|---|---|
| الحساسية المطلقة | هەستیاری ڕەها |
| الحشد | جەماوەری هەڵچوو |
| الحشيش | مارجوانا |
| الحلم | خەون |
| حلم اليقظة | خەونی بێداری |
| الحماسة | سەرگەرمیی |
| الحواس | هەستەکان |
| الحياة | ژیان |
| الخجل | شەرم |
| الخداع | فریودان، خەڵەتاندن |
| خداع الحجم ـ الوزن | خەڵەتاندنی قەبارەو کێش |
| خداع الذاكرة | فریودانی یادگە |
| خداع القمر | خەڵەتاندنی مانگ |
| خداع درجة الحرارة | خەڵەتاندنی پلەی گەرمی |
| الخرافة | پوچگەرایی |
| الخريطة العقلية | نەخشەی عەقڵیی |
| الخشخاش | خەشخاش |
| خط اليد | دەستوخەت |
| خط اليد و الانفعال | دەستوخەتو هەڵچوون |
| خط اليد و الجنس | دەستوخەتو ڕەگەز |
| خط اليد و الشخصية | دەستوخەتو کەسێتی |
| خط اليد و العمر | دەستوخەتو تەمەن |
| خفض التوتر | ئارام بوونەوە |
| الخلايا العصبية | خانە دەمارییەکان |
| الخوف | ترس |
| الخيال | ئەندێشە، خەیاڵ |

| | |
|---|---|
| الخيلاء أو الزهو | لەخۆبایی |
| الدافع | پاڵنەر |
| الدافع الاجتماعي | پاڵنەری کۆمەڵایەتی |
| دافع الاستطلاع | پاڵنەری سۆراغو زانین |
| دافع الاعتماد | پاڵنەری پشتپێبەستن |
| دافع التحصيل | پاڵنەری بەدەستهێنان |
| الدافع التدميري | پاڵنەری وێرانکاری |
| دافع التملك | پاڵنەری خاوەندارێتی |
| الدافع الجنسي | پاڵنەری سێکسی |
| دافع الجوع | پاڵنەری برسێتی |
| دافع السيطرة | پاڵنەری سەپاندن |
| دافع اللعب | پاڵنەری یاری |
| دافع المعرفي | پاڵنەری مەعریفی |
| الدافعية الايجابية | پاڵنەری ئەرێنی |
| الدافعية السلبية | پاڵنەری نەرێنی |
| الدافعية اللاشعورية | پاڵنەری نەستی |
| الدالتونية | داڵتۆنیزم |
| دراسة الحالة | مۆنۆگرافی |
| الدراما النفسية | سایکۆدراما |
| الدعاية | پڕوپاگەندە |
| الدعاية البيضاء | پڕوپاگەندەی سپی |
| الدعاية الرمادية | پڕوپاگەندەی خۆڵەمێشی |
| الدعاية السوداء | پڕوپاگەندەی ڕەش |
| الدغدغة | ختوکە |
| الدماغ | دەماغ |
| الدور | ڕۆڵ |

| | |
|---|---|
| الدور الاجتماعي | رۆڵی کۆمەڵایەتی |
| الدور الجنسي | رۆڵی سێکسی |
| الدون جوان | دۆن جوان |
| الديجافو | دێجاڤۆ |
| الذات | خود |
| الذات الاجتماعي | خودی کۆمەڵایەتی |
| الذات الحقيقي | خودی راستەقینە |
| الذات المثالي | خودی نموونەیی |
| الذاكرة | یادگە |
| الذاكرة الارادية | یادگەی خۆویست |
| الذاكرة الانفعالية | یادگەی هەڵچوونی |
| الذاكرة الحركية | یادگەی جوڵەیی |
| الذاكرة الحسي | یادگەی هەستی |
| الذاكرة القوية | یادگەی بەهێز |
| الذاكرة اللاارادية | یادگەی خۆنەویست |
| الذاكرة اللاشعورية | یادگەی نەستی |
| الذاكرة اللفظية المنطقية | یادگەی زارەکیی لۆجیکی |
| الذاكرة بعيدة المدى | یادگەی دور مەودا |
| الذاكرة قصيرة المدي | یادگەی کورت مەودا |
| الذكاء | زیرەکی |
| الذكاء الاجتماعي | زیرەکی کۆمەڵایەتی |
| الذكاء اللفظي | زیرەکی زارەکی |
| الذكاء و الوراثة | زیرەکیو بۆماوە |
| الذهان | سایکۆسیس |
| الذهول | بورانەوە، بێهۆشی |
| الذهول الاكتئابي | بورانەوەی خەمۆکی |

| | |
|---|---|
| الراشد | پێگەشتوو |
| الرأي | ڕا |
| الراي العام | ڕای گشتی |
| الرائي | تەماشاچی |
| الرفيق المتخيل | هاوڕێی ئەندێشەیی |
| رقيق الطبع أو المنزع | ناسكو نازدار |
| الروح المعنوية | وره |
| روسو، جان جاك | ڕۆسۆ، جان جاك |
| رياض الاطفال | باخچەی منداڵان |
| زلة القلم | هەڵەی قەڵەم |
| الزمن | زەمەن |
| زمن الرجع | زەمەنی گەڕانەوە |
| الزمن النفسي | زەمەنی سایكۆلۆژی |
| زن | زن |
| الزهايمر(مرض) | ئەلزهایمەر(نەخۆشی) |
| الزواج | هاوسەرێتی |
| الزواج الاحادي | تاك هاوسەرێتی |
| الزواج الجماعي | كۆ هاوسەرێتی |
| الزواج الخارجي | هاوسەرێتی دەرەكی |
| الزواج الداخلي | هاوسەرێتی ناوخۆیی |
| الزواج العرفي | هاوسەرێتی عورفی |
| الزواج المدني | هاوسەرێتی مەدەنی |
| الزواج الناجح | هاوسەرێتی سەركەوتوو |
| الزوجة المسترجلة | ژنی پیاوانی |
| الزوجة الهستيرية | ژنی هیستێری |
| الزي الموحد | یەكپۆشی |

| | |
|---|---|
| السادية | سادیزم |
| السادية الشرجية | سادیزمی کۆمیی |
| السادية الفمية | سادیزمی دەمیی |
| السحاق | سافیزم |
| السحر | جادو، سیحر |
| سرقة الطفل | دزی منداڵ |
| سكينر | سکینەر |
| السلوك | ڕەفتار |
| السلوك الاجرائي | ڕەفتاری ئەنجامدراویی |
| سلوك التخريبي | ڕەفتاری تێکدەرانە |
| سلوك السياسي | ڕەفتاری سیاسیی |
| السلوك الغريزي | ڕەفتاری ئەنگێزەیی |
| السمة | سیمە، نیشانە |
| السمع البصري | بیستنی بینراو |
| سؤال ايحائي | پرسیاری سروشئامێز |
| السوية | ئاسایی |
| السيكوباتي المجرم | سایکۆپاسی تاوانبار |
| سيكولوجية الادب | سایکۆلۆجیای ئەدەب |
| سيكولوجية الاديب | سایکۆلۆجیای ئەدیب |
| سيكولوجية الألوان | سایکۆلۆجیای ڕەنگەکان |
| سيكولوجية التوجيه | دەروونزانی ئاراستەکاریی |
| سيكولوجية الحرية | سایکۆلۆجیای ئازادی |
| سيكولوجية الحسد | سایکۆلۆجیای چاوپیسی |
| سيكولوجية السياقة | سایکۆلۆجیای ئاژوتن |
| سيكولوجية القارىء | سایکۆلۆجیای خوێنەر |
| سيكولوجية القائد | سایکۆلۆجیای سەرکردە |

| | |
|---|---|
| سيكولوجية القراءة | سایکۆلۆجیای خوێندنەوە |
| سيكولوجية القمار | سایکۆلۆجیای قومار |
| سيكولوجية المرأة | سایکۆلۆجیای ژن |
| سيكولوجية المرور | سایکۆلۆجیای هاتوچۆ |
| سيكولوجية الملكات | سایکۆلۆجیای فاکەڵتی |
| سيكولوجية خط اليد | سایکۆلۆجیای دەستوخەت |
| شبه حاجة | نیمچە پێویستی |
| الشخصية | کەسێتی |
| الشخصية السلبية | کەسێتی نەرێنی |
| الشخصية السوية | کەسێتی ئاسایی |
| الشخصية السياسية | کەسێتی سیاسی |
| الشخصية السيكوباتية | کەسێتی سایکۆپاسی |
| الشخصية الهذائية | کەسێتی پارانۆیی |
| الشخصية الهستيرية | کەسێتی هیستێری |
| الشعور | هۆشیاریی |
| الشعور الايجابي | هۆشیاریی ئەرێنی |
| الشعور السلبي | هۆشیاریی نەرێنی |
| الشعور بالدين | هۆشیاری بەئایین |
| الشعور بالذنب | خۆ بەگوناهبار زانین |
| الشعور بالنحن | خۆ بەخۆیی زانین |
| شلدون، وليم | شیلدۆن، ولیام |
| الشلل الهستيري | ئیفلیجی هیستێریایی |
| الصبغيات | کرۆمۆسۆمەکان |
| الصحة العقلية او النفسية | دروستی عەقڵی یان دەروونی |
| الصداقة | هاوڕێیەتی |
| الصدق | ڕاستیی |

| | |
|---|---|
| صدمة الطفولة | شۆكی منداڵی |
| الصراع | ململانێ |
| الصراع الاحجام- الاحجام | ململانێی سڵەمینەوە - سڵەمینەوە |
| الصراع الاقدام- الاحجام | ململانێی نەسڵەمینەوە - سڵەمینەوە |
| الصراع الاقدام- الاقدام | ململانێی نەسڵەمینەوە - نەسڵەمینەوە |
| صرخة الميلاد | قیژەی لەدایكبوون |
| الصرع | فێ |
| صعوبات التعلم | ئاستەنگەكانی فێربوون |
| الصوت | دەنگ |
| صورة نعاسية | وێنەی خەواڵوویی |
| الضبط | كۆنترۆڵكردن |
| الضحك | پێكەنین |
| الضمير | ویژدان |
| الطبع، مزاج | سروشت، میزاج |
| الطبيب النفسي | پزیشكی دەروونی |
| الطرح | دەركردن |
| الطريقة التجريبية | میتۆدی ئەزموونگەری |
| الطريقة التطورية او التتبعية | میتۆدی پەرەسەندنیی یان بەدواداچوونی |
| الطريقة الطولية | رێگای درێژی |
| الطريقة العلمية | رێگای زانستی |
| الطريقة الكلية | رێگای گشتی |
| الطريقة الكلينيكية | میتۆدی كلینیكی |
| الطريقة المحاضرة | رێگای وانەبێژی |
| الطريقة المستعرضة | رێگای پانی |
| الطفرة الوراثية | بازدانی بۆماوەیی |
| الطفل الخجول | منداڵی شەرمن |

| | |
|---|---|
| الطلاقة | سەرکردن |
| الطلسم | تالیسمان |
| طموح | پرهیوایی |
| الطوطم | تەوتەم |
| العادة | خوو |
| العاطفة | سۆز |
| العالم النفسي | زانای دەروونی |
| العبقرية و الجنون | بلیمەتیو شێتی |
| العبقرية و الوراثة | بلیمەتیو بۆماوە |
| العجب | سەرسوڕمان |
| العدوان | شەرانگێزی |
| العدوى الجماعية | پەتای جەماوەری |
| عرقي | نەژادیی |
| العزلة الاجتماعية | گۆشەگیری کۆمەڵایەتی |
| العشرة، التواد | هاودەمی |
| العشيرة | خێڵ |
| العصاب | نیرۆسیس، نەخۆشی دەروونی |
| العصف الذهني | زریانی مێشك |
| العطش | تینوێتی |
| عقدة الاخصاء | گرێی خەساندن |
| عقدة اليكترا | گرێی ئێلێکترا |
| عقدة أوديب | گرێی ئۆدیب |
| عقدة اوريست | گرێی ئۆرێست |
| عقدة جوكاستا | گرێی جۆکاستا |
| عقدة ميديا | گرێی میدیا |
| العقل | هۆش، عەقڵ |

| | |
|---|---|
| العلاج الترويحي | چارەسەر بەخۆشباری |
| العلاج التنويمي | چارەسەر بەخەواندن |
| العلاج الجمعي | چارەسەری بەکۆمەڵ |
| العلاج المركز على العميل | چارەسەری چڕ لەسەر گرفتار |
| العلاج النفسي | چارەسەری دەروونی |
| العلاج بالارادة | چارەسەر بەئیرادە |
| العلاج بالصدمة | چارەسەر بەشۆك |
| العلاج بالعقاب | چارەسەر بەسزادان |
| العلاج بالعمل | چارەسەر بەئیشکردن |
| العلاج بالقراءة | چارەسەر بەخوێندنەوە |
| العلاج باللعب | چارەسەر بەیاری |
| العلاج بالموسيقى | چارەسەر بەمۆزیك |
| العلاج غير الموجه | چارەسەری ئاراستەنەکراو |
| العلاقات الاجتماعية | پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان |
| علم الاجرام | تاوانناسی |
| علم الصحة العقلية | زانستی دروستی عەقڵی |
| علم الضحايا | زانستی قوربانییان |
| علم الفلك | گەردوونناسی |
| علم النفس | دەروونزانی |
| علم النفس الاجتماعي | دەروونزانی کۆمەڵایەتی |
| علم النفس الاجرامي | دەروونزانی تاوانکاریی |
| علم النفس التجاري | دەروونزانی بازرگانیی |
| علم النفس التجريبي | دەروونزانی ئەزموونگەریی |
| علم النفس التربوي | دەروونزانی پەروەردەیی |
| علم النفس التطبيقي | دەروونزانی پراکتیکی |
| علم النفس الجديد | دەروونزانی نوێ |

| | |
|---|---|
| علم النفس الجشطلتي | دەروونزانی گەشتاڵتیی |
| علم النفس الحاسبي | دەروونزانی کۆمپیوتەر |
| علم النفس الحربي | دەروونزانی جەنگیی |
| علم النفس الحيواني | دەروونزانی گیانلەبەران |
| علم النفس الزائف | دەروونزانی ساختە |
| علم النفس السياسي | دەروونزانی سیاسیی |
| علم النفس الصناعي | دەروونزانی پیشەسازیی |
| علم النفس الصيدلي | دەروونزانی دەرمانسازیی |
| علم النفس العام | دەروونزانی گشتی |
| علم النفس العيادي | دەروونزانی کلینیکی |
| علم النفس الفارق | دەروونزانی جیاکاریی |
| علم النفس الفسيولوجي | دەروونزانی فسیۆلۆجی |
| علم النفس المقارن | دەروونزانی بەراوردکاریی |
| علم النفس الهندسي | دەروونزانی ئەندازیاریی |
| علم النفس الوجودي | دەروونزانی بوونگەرایی |
| علم نفس الشواذ | دەروونزانی نائاساییەکان |
| علم نفس الطب القضائي | دەروونزانی پزیشکی داوەری |
| علم نفس الطفل | دەروونزانی منداڵ |
| العمر | تەمەن |
| العمر الزمني | تەمەنی زەمەنی |
| العمر العقلي | تەمەنی عەقڵیی |
| العمى | نابینا |
| عمى الألوان | ڕەنگکوێری |
| عمى الثلج | بەفرکوێریی |
| العمى الهستيري | کوێری هێستیری |
| العنف | توندوتیژی |

| | |
|---|---|
| العنيف | توندوتيژ |
| العين الكترونية | چاوی ئەلکترۆنی |
| عينة البحث | سامپڵی توێژینەوە |
| عينة عشوائية | سامپڵی هەڕەمەکی |
| عينة غير عشوائية | سامپڵی ناهەڕەمەکی |
| الغثيان | هێڵنجدان |
| الغدة التناسلية | گلاندی زاووزێ |
| الغدة التيموسية | گلاندی تیمۆسی |
| غدة الجارات الدرقية | گلاندی هاوسێکانی تایرۆید |
| الغدة الدرقية | گلاندی تایرۆید |
| الغدة الصنوبرية | گلاندی سنەوبەری |
| الغدة الكظرية | گلاندی ئەدرینال |
| الغدة النخامية | گلاندی بەڵغەمی |
| الغدد الصماء | کوێرە گلاند |
| الغرائز الاجتماعية | ئەنگێزە کۆمەڵایەتییەکان |
| الغرائز الفردية | ئەنگێزە تاکێتیەکان |
| الغريزة | ئەنگێزە |
| غسيل المخ | مێشك شتنەوە |
| الغضب | تورەبوون |
| الغلق | داخستن |
| الغلمة السرقة | چێژی دزی |
| الغيرة | ئیرەیی |
| غيري | خۆنەویستی |
| الفراغ العاطفي | بۆشایی سۆزداری |
| الفردانية | تاکایەتی |
| الفرضية | گریمانە |

| | |
|---|---|
| فروبل | فرۆبێل |
| الفروق الفردية | جیاوازی تاکێتی |
| فروم، ايريك | فرۆم، ئێریك |
| فرويد و الدين | فرۆیدو ئایین |
| فرويد، سيغموند | فرۆید، سیگمۆند |
| الفرويديون المحدثون | فرۆیدییە نوێخوازەکان |
| الفزع | فۆبیا |
| فسلجة العبقرية | فسیۆلۆجیای بلیمەتی |
| الفصام | شیزۆفرینیا |
| الفطام | لەشیربڕینەوە |
| الفطام النفسي | دابڕینی دەروونی |
| فعالية الذات | کارایی خود |
| الفعل المنعكس الشرطي | پەرچە کرداری مەرجدار |
| الفكر | هزر |
| فمنست، الانثوية | فێمینیزم |
| فن الشفاء | هونەری چاککردنەوە (نەخۆش) |
| الفهم | تێگەشتن |
| قانون الاستمرارية | یاسای بەردەوامی |
| قانون التشابه | یاسای لێکچوون |
| قانون التنظيم | یاسای رێکخستن |
| قبيلة | هۆز |
| القدرة | توانا |
| القدرة اللفظية | توانای زارەکی |
| قراءة الفكر | هزر خوێندنەوە |
| القراءة السريعة | خوێندنەوەی خێرا |
| قراءة الشفتين | خوێندنەوەی لێوان |

| | |
|---|---|
| القرابة | خزمایەتی |
| القسرية | ناچاریی |
| القشرة الدماغية | توێژاڵی مێشك |
| قصص الاطفال القصيرة | کورتە چیرۆکی منداڵان |
| القصور | کەمتەرخەمی |
| القلق | دڵەڕاوکێ |
| قلق المستقبل | دڵەڕاوکێی ئایندە |
| القلق الهذائي | دڵەڕاوکێی پارانۆیی |
| قوانين العلمية | یاسا زانستییەکان |
| القيادة النرجسية | سەرکردایەتی نێرگسی |
| القياس | پێوانە |
| قياس الابداع | پێوانەی داهێنان |
| قياس الاتجاهات | پێوانەی بۆچوونەکان |
| القياس الاسمي | پێوانەی ناویی |
| قياس الذكاء | پێوانەی زیرەکی |
| القياس الرتبي | پێوانەی پلەدار |
| قياس الفاصلي | پێوانەی مەودایی |
| القياس النسبي | پێوانەی ڕێژەیی |
| القياس النفسي | سایکۆمەتری |
| القيم الاجتماعية | بەها کۆمەڵایەتییەکان |
| القيم الاخلاقية | بەها ئاکارییەکان |
| القيم الترويحية | بەهای خۆشبارییەکان |
| القيم الجسمية | بەها جەستەییەکان |
| القيم الذاتية | بەها خۆییەکان |
| القيم العملية | بەها کردارییەکان |
| القيم المعرفية | بەها مەعریفییەکان |

| | |
|---|---|
| القيم الوطنية | بەها نیشتمانییەکان |
| القيمة | بەها |
| الكأبة | خەمۆکی |
| الكابوس، الجثام | خەونی ناخۆش |
| الكاريزما | کاریزما |
| كاشف الكذب | درۆدەرخەر |
| الكذب | درۆ |
| كذب الطفل | درۆی منداڵ |
| الكذب المرضي | درۆی نەخۆشی |
| كريتشمر، إرنست | کریتشمێر، ئێرنست |
| كشف الذات | خستنەرووی خود |
| الكف او التثبيط | لەکاروەستان |
| الكلمة الاولى | یەکەمین ووشە |
| كوكايين | کۆکاین |
| لااجتماعي، غيراجتماعي | ناکۆمەڵایەتی |
| اللاشعور | نەست، ناهۆشیاری |
| اللاشعور الجمعي | کۆ نەست |
| اللاقحة | زایگۆت، هێلکەی پیتێنراو |
| اللبيدو | لەبیدۆ |
| اللحظة السيكولوجية | چرکەی دەروونی |
| لعب الاطفال | یاری منداڵان |
| اللون | ڕەنگ |
| اللون الأبيض | ڕەنگی سپی |
| اللون الأحمر | ڕەنگی سوور |
| اللون الأخضر | ڕەنگی سەوز |
| اللون الارجواني | ڕەنگی ئەرخەوانی |

| | |
|---|---|
| اللون الأزرق | ڕەنگی شین |
| اللون الأسود | ڕەنگی ڕەش |
| اللون الأصفر | ڕەنگی زەرد |
| اللون البرتقالي | ڕەنگی پرتەقاڵی |
| اللون البنفسجي | ڕەنگی وەنەوشەیی |
| اللون البني | ڕەنگی قاوەیی |
| اللون الرصاصي | ڕەنگی خۆڵەمێشی |
| اللون الفضي | ڕەنگی زیوی |
| اللون النيلي | ڕەنگی نیلی |
| اللون الوردي | ڕەنگی پەمەیی |
| اللون و المرور | ڕەنگو هاتوچۆ |
| ماسلو، ابراهام | ماسلۆ، ئەبراهام |
| الماسوشية السادية | سادۆ ماسۆشیزم |
| الماسوكية | ماسۆشیزم |
| الماسوكية الانثوية | ماسۆشیزمی مێینەیی |
| الماسوكية الخلقية | ماسۆشیزمی ئاکاریی |
| الماسوكية و العجز الجنسي | ماسۆشیزمو لاوازی سێکسیی |
| الماندالا | ماندالا |
| ماوراء المعرفة | لەپشت مەعریفەوە |
| مبحث عجائب المخلوقات | تێراتۆلۆژی |
| المتخلفون عقلياً | دواکەوتووە عەقڵییەکان |
| المتغير | گۆڕاو |
| المتغير التابع | گۆڕاوی پاشکۆ |
| المتغير الدخيل | گۆڕاوی تێهاتوو |
| المتغيرالمستقل | گۆڕاوی سەربەخۆ |
| المتفوقون عقلياً | پێشکەوتووە عەقڵییەکان |

| | |
|---|---|
| المثير الشرطي | وروژێنەری مەرجدار |
| مثير غير شرطي | وروژێنەری بێ مەرج |
| مجتمع البحث | کۆمەڵگەی توێژینەوە |
| المحتوى الظاهر | ناوەڕۆکی دیار |
| المحتوى الكامن | ناوەڕۆکی نادیار |
| محو الأمية | نەهێشتنی نەخوێندەواری |
| محو التعلم | سڕینەوەی فێربوون |
| المخ | مێشك |
| المخيخ | مێشکۆکە |
| مدة النوم و الشخصية | ماوەی خەوتن و کەسێتی |
| المدرسة الانسانية | قوتابخانەی مرۆڤایەتی |
| مدرسة التحليل النفسي | قوتابخانەی دەروونشیکاری |
| المدرسة الروسية | قوتابخانەی روسی |
| المدرسة السلوكية | قوتابخانەی ڕەفتاریی |
| المدرسة المعرفية | قوتابخانەی مەعریفی |
| المدرسة الوجودية | قوتابخانەی بوونگەرایی |
| مدمن المخدرات | ئالوودەی هۆشبەر |
| مدى التبصر | مەودای ڕوانین |
| المرأة و الحوادث المرورية | ژن و روداوی هاتوچۆ |
| مراكز الكلام المخية | ناوەندە مۆخییەکانی ئاخاوتن |
| المراهقة | هەرزەکاری |
| المرحلة التناسلية | قۆناغی زاووزێ |
| مرحلة الشرجية | قۆناغی کۆمیی |
| المرحلة الفمية | قۆناغی دەمیی |
| المرحلة القضيبية | قۆناغی چوکیی |
| مرحلة الكمون | قۆناغی متبوون |

| | |
|---|---|
| مرحلة ما قبل الميلاد | قۆناغی پێش لەدایکبوون |
| مرض العقل | نەخۆشی عەقڵ |
| المرض النفسي | نەخۆشی دەروونی |
| مركز الاستيقاظ | سەنتەری بێدارکردنەوە |
| مركز الضبط | سەنتەری کۆنترۆڵ |
| مركز الضبط الخارجي | سەنتەری کۆنترۆڵی دەرەکی |
| مركز الضبط الداخلي | سەنتەری کۆنترۆڵی ناوەکی |
| مركز الكلام بروكا | ناوەندی ئاخاوتنی برۆکا |
| المس، الهوس الرقص | گلاراوگرتن |
| المستقبل عن بعد | دوور وەرگر |
| مستوى الثقة | ئاستی بڕوا |
| مستوى الذكاء | ئاستی زیرەکی |
| مستوى الطموح | ئاستی هیوا |
| مسرح الاطفال | شانۆی منداڵ |
| المشكلة | کێشە، گرفت |
| المعالج النفسي | چارەسازی دەروونی |
| المعتوه الموهوب | دەبەنگی بەهرەمەند |
| المعتوه النابغ | دەبەنگی بلیمەت |
| معرفة الذات | خودناسین |
| المعرفة المجردة | مەعریفەی رووت |
| معلمة الروضة | مامۆستای باخچە |
| المغترب | نامۆ |
| مفاهيم حسية | چەمکە هەستییەکان |
| مفاهيم مجردة | چەمکە رووتەکان |
| المفهوم | چەمك |
| المقابلة | چاوپێکەوتن، گفتوگۆی روبەروو |

| | |
|---|---|
| المقابلة الارشادية | چاوپێکەوتنی ڕێنمایی |
| المقابلة التشخيصية | چاوپێکەوتنی دەستنیشانکاری |
| المقابلة العلاجية | چاوپێکەوتنی چارەسەریی |
| المقارنة | بەراوردکاری |
| المقامر الاجتماعي | قومارچی کۆمەڵایەتی |
| المقامر إلالزامي | قومارچی ناچاریی |
| مقياس ستانفورد بينيه | پێوەری ستانفۆرد بینێ |
| الملاحظة | تێبینیکردن |
| المناغاة | گرِوگاڵ |
| المنطوي | گۆشەگیر |
| منهج البحث العلمي | میتۆدی توێژینەوەی زانستی |
| المهاد | سەلامۆس، لانك |
| المهنة | پیشە |
| المواد المخدرة | مادە هۆشبەرەکان |
| المواد المخدرة و الشخصية | مادە هۆشبەرەکانو کەسێتی |
| الموضة | مۆدە |
| الموضوعية | بابەتیبوون |
| الموهبة | بەهرە |
| نرجس | نێرگس |
| النرجسية | نێرگسیزم |
| النرجسية الاولية | نێرگسیزمی سەرەتایی |
| النرجسية الثانوية | نێرگسیزمی ناوەندی |
| النرجسية الصحية | نێرگسیزمی تەندروست |
| النسيان | یادچونەوە |
| النشاط | چالاکی |
| النشاط الانعكاسي للمخ | پەرچە چالاکی مێشك |

| | |
|---|---|
| النشاط الذاتي | چالاکی خۆیی |
| النضج | پێگەشتن |
| نظام الأشاري الثاني | سیستمی ئاماژەیی دووەم |
| نظام سلطة الاب | باوکسالاری |
| نظام سلطة الأم | دایکسالاری |
| نظرية الاتصال | تیۆری گەیاندن |
| نظرية العلمية | تیۆری زانستی |
| نظرية المجال | تیۆری بوار |
| نظرية بياجيه | تیۆری پیاجێ |
| نظرية ثورندايك | تیۆری سۆرندایك |
| نظرية لومبروزو | تیۆری لومبرۆزۆ |
| نظرية يونج، كارل | تیۆری یۆنگ، کارل |
| نفسي اجتماعي | دەروونیی کۆمەڵایەتی |
| نفسي جسدي | لەش دەروونی |
| نقد الذات | رەخنە لەخود |
| نقيض اللذة | دژە چێژ |
| النكتة | نوکتە، گەپ |
| النمو الاجتماعي | گەشەی کۆمەڵایەتی |
| النمو الخلقي | گەشەی ئاکاری |
| النمو اللغوي | گەشەی زمانەوانی |
| النهج الناموسي | رێبازی ناموسی |
| نوستراداموس | نۆسترادامۆس |
| النوع الاجتماعي | جێندەر، جۆری کۆمەڵایەتی |
| النوم | خەوتن |
| النوم الخفيف | خەوتنی سوك |
| النوم العميق | خەوتنی قوڵ |

| | |
|---|---|
| النوم و الاحلام | خەوتنو خەون |
| النوم و الجسم | خەوتنو جەستە |
| النوم و لغة الجسد | خەوتنو زمانی جەستە |
| هامش الشعور | پەراوێزی هۆشیاری |
| هدوء | هێمنی |
| الهذاء | باوەڕی چەوت |
| الهروب من المجال | لەبوار هەڵاتن |
| الهستيريا التحولية | هێسیتریای هەڵگەڕاو |
| الهستيريا أو الهرع | هیستێریا |
| الهلوسات السمعية | ورێنە بیستراوەکان |
| الهلوسات الشمية | ورێنە بۆنکراوەکان |
| الهلوسات اللمسية | ورێنە پێستییەکان |
| هلوسات بصرية | ورێنە بینراوەکان |
| الهلوسة | ورێنە |
| الهيرويين | هیرۆین |
| الوراثة | بۆماوە |
| الوسائل التعليمية | ئامرازەکانی فێرکردن |
| الوعي بالذات | ئاگایی لەخود |
| الولادة المبكرة | زوو لەدایکبوون |
| وليام فنت | ولیام ڤۆنت |
| الوهن الجسمي | لاوازی جەستەیی |
| اليقظة | وریایی |
| اليقظة الصناعية | بێداری دەستکرد |
| اليوجا | یۆگا |
| اليورانية | یۆرانیزم |

# ئـ

| ئاخاوتنی تەواوەتی | التكلم المتكامل | Integrated Speaking |
|---|---|---|

کۆتا قۆناغی گەشـــەی زمانی منداڵەو لەتەمەنی (24-30) مانگیدا دەســـتپێدەکاتو وردە وردە لایەنی ســـینتاکســـی ئەو ڕســـتانەی کە دەریان دەبڕێت بەرەو باشی دەچێت. ڕســـتەکانیش درێژو واتاکانیش روونتر دەبن. هەرچەندە هەندێك جار وشـە قوت دەدات، بەڵام لەگەڵ ئەوەشـــدا ئەم رســـتانە هەر واتایان هەیە، منداڵ لەو ماوەیەدا وشـــە ئەرکییەکان لەناو ڕســـتەکاندا بەکار دەهێنێتو دەتوانێت دوو وشـــەی ســـادەش بەهۆی ئامرازی بەستنەوە بەیەکەوە بیانبەستێتەوە، هەندێك جاریش بەبێ ئامراز لێکیان دەدات، هەرچەندە لەبەکارهێنانی جێناوەکاندا هەڵە دەکات. لەڕووی گۆکردنەوە لە 80% ئەو فۆنیم و وشانەی کە گۆیان دەکات دروســتو تەواون. لەتەمەنی (4-5) ســاڵیشــدا کۆگای فەرهەنگی زمانەوانی منداڵ لەدوو هەزار وشـــە تێدەپەڕێت، واتە منداڵ لەو تەمەندا دەتوانێت زیاتر لەو وشـــەو رســـتانە بگات کە دەیانبیســـتێو بەهەمان شـــێوەش دەتوانێت بەکاریان بهێنێتو رســـتەکانیشـــی فراوانترو ئالۆزتر دەبن. لەتەمەنی (5-6) ســـاڵیدا منداڵ ئەو زمانەی کە لەژینگەکەیدا هەیەتی بەتەواوی وەریدەگرێت و بەهان شـــێوەزاری ژینگە زمانییەکەی دەتوانێت قسە بکات.

| ئاخاوتنی تێلیگرافی | التكلم التلغرافي | Telegraphic Speaking |
|---|---|---|

لەگەشـەی زمانیدا لێکدانی وشـەکانیشی- پێدەوترێت، منداڵ لەتەمەنی (18-24) مانگیدا فێری لێکدانی وشە دەبێت بۆ دەربڕینی بیرۆکەیەك (فێری دەربڕینی ڕستەی کورت دەبێت، کە لەدوو وشـە پێکبێت، ئەو ڕسـتانەی منداڵ دەریاندەبڕێت تەنیا وشـە سـەرەکییەکانی ڕسـتە لەخۆدەگرن، ڕسـتەکانی نیشـانەو ئامرازەکان (وشـە ئەرکییەکان) ی تێدا نیە. بۆیە شـــێوازی قســـەکردنەکەی بەئاخاوتنی تێلیگرافی ناو دەبرێت. منداڵ دەتوانێت نزیکەی 400 وشـە دەربڕێت. ئەمەش ئەنجامی زوو گەشـەکردنی توانسـتی پەیبردنە بەو وشـانەی کە لەسەرەتای ساڵی دووەمی تەمەنیەوە زوو گەشە دەکەن.

| | | |
|---|---|---|
| ئاڕاستەکردن | توجيه | Guidance |

پرۆسـەی پێشـکەشـکردنی یارمەتییە بۆ تاکەکەسـان تاکو لەخۆیان تێبگەن‌و ڕەفتارەکانیان ڕاسـت بکەنەوەو ڕێگای دروسـتی ژیان هەڵبژێرن بەو مەبەسـتەی بگەنە ئامانجی کامڵ‌و پێگەشتوو.

| | | |
|---|---|---|
| ئاڕاستەکردنی پەروەردەیی | التوجيه التربوي | Educational guidance |

سـەرجەم ئەو هەوڵانە دەگرێتەوە کە یـارمەتی خوێنـدکار دەدەن یـان مەبەسـتیـان یارمەتیدانیەتی تاکو گەشـە بکات‌و بتوانێت بەسـەر ئەو کێشـانەدا زاڵ بێت کە لەبواری خوێندندا دێنەڕێی، واتا جەخت لەسەر سەرکەوتنی خوێندکار دەکاتەوە لەژیانی خوێندندا.

| | | |
|---|---|---|
| ئارام بوونەوە | خفض التوتر | Tension Reduction |

دابەزینی ئاسـتی نائارامی کە ئەمەش ئاماژەیە بۆ تێربوونی پێداویسـتی‌و گەیشـتن بەئامانج‌و خاوبوونەوەی هەڵچوون.

| | | |
|---|---|---|
| ئاسایشی دەروونی | الأمن النفسي | Psychological security |

گرنگترین پێداویسـتی دەروونییەو بەدرێژایی تەمەن یەکێکە لەپاڵنەرە بەهێزەکانی ڕەفتارو پەیوەنـدییەکی بەهـێزی بەمـانەوەی مـرۆڤەوە هەیە. بـریـتـییە لەدڵـئـارامی دەروونی‌و هەڵچوونی، دۆخێك مرۆڤ تیایدا پێداویسـتییەکانی تێرکراون‌و هیچ مەترسـییەکی لەسـەر نییەو لەباری هاوسـەنگی‌و گونجاندایە. ئەوکەسـە لەئاسـایشی_ دەروونیدایە کە لەژیان ڕازییەو بەختەوەرە، پێیوایە خەڵکی باش‌و چاکەکارن، خۆشـەویسـتی‌و سـۆزی بۆ کەسـانیتر هەیەو بڕوای پێیانە، جیهان وا دەبینێ کە برایەتی‌و ئاسـوودەیی تێدا بەرقەرارە، هەسـت بەئـارامی دەکـات‌و هـاوسـەنگی هەڵچوونی هەیەو لەململانێـدا نـازی‌و پەیوەنـدییە کۆمەڵایەتییەکانی بەهێزەو لەگەڵ هەمووواندا هاوسۆزە.

| | | |
|---|---|---|
| ئاسایی | السوية | Normality |

توانای تاکەکەسـە بۆ گونجان لەگەڵ خۆی‌و دەوروبەرەکەیدا بەشـێوەیەك هەسـت بەئاسـودەیی بکات‌و بتوانێت ئامانج‌و فەلسـەفەی دروسـت بۆ ژیانی خۆی دابڕێژێت‌و لەهەوڵیشـدا بێت بۆ بەدیهێنانیان. ڕەفتاری ئاسـایی ڕەفتارێکی باوەو لای زۆربەی زۆری خەڵك بەدیدەکرێت. پێچەوانەی هەموو ئەمانەش نائاسایی بوونە.

| | | |
|---|---|---|
| ئاستەنگەکانی فێربوون | صعوبات التعلم | learning difficulties |

ئاسـتەنگیەکانی فێربوون بریتیە لەبێتوانایی تاك لە سـوود وەرگرتن لەپرۆگرامە پەروەردەییە ئاساییەکان‌و ناتوانێت لەچوارچێوەی پرۆگرامێکی دیاریکراودا بخوێنێتەوەو کرداری ژماردن

جێ بەجێ بکاتو ناتوانێت ئیتر لەهەر تەمەنێکدا بێت یان لەهەر ئاستێکی ئابووریو کۆمەڵایەتیدا بێتو ڕاستەوخۆ کاریگەری لەسەر گەشەو بەکارهێنانی لێهاتوییەکانی دەربڕینو هێماکان هەیە بەراورد بەهاوتەمەنەکانی. ئەو منداڵانەی کە ئاستەنگی فێربوونیان لەکاتی خوێندندا هەیە ناتوانن بە ئاسانی سوود لەلێهاتووییە فراوانو بەسوودەکانی فێربوون وەربگرنو بەئاستی هاوڕێکانیان بگەن لەگەڵ دوورەپەرێزیو بوونی نەخۆشیەکانی تایبەت بیستنو بینین. ئەمەش بەهۆی ئەو کەموکورتیانەی لەلێهاتوویی بنەڕەتییەکانی هەستکردنو ئاگاییو یادکەوتنەوەدا هەیانە. ئاستەنگییەکانی فێربوون واتە بوونی تەنگەژە لەکردارێك یان زیاتر لە کردارە دەروونییە بنەڕەتیەکان کە زیاتر تێگەیشتنو بەکارهێنانی زمانی گۆکردنو نووسین دەگرێتەوەو بەرووی لەتەنگەژەکانی توانای گوێگرتن بیرکردنەوەو قسەکردن و خوێندنەوەو نووسین و بەکارهێنانی کردارە ژمێریاریەکاندا دەردەکەوێت.

| | | |
|---|---|---|
| ئاستی بڕوا | مستوى الثقة | Level of Confidenece |

لەتێستو تاقیکردنەوە زانستییەکاندا گوزارشتکردنە لەدڵنیابوون لەرەتکردنەوەی گریمانەی سفریو هەمیشە بەرێژەی سەدی دەخرێتەڕوو.

| | | |
|---|---|---|
| ئاستی زیرەکی | مستوى الذكاء | Level of Intellgennce |

نمرەی زیرەکییە کە بەهۆی تێستی زیرەکییەوە دەردەهێنرێتو دەدۆزرێتەوە. ئاستی زیرەکی ئەرکایەتیش بەو دەستکەوتانە ئەپێورێت کە لەژیانی رۆژانە دەهێنرێنەدی.

| | | |
|---|---|---|
| ئاستی هیوا | مستوى الطموح | Level of Aspirration |

ئەو ئاستەی پێوانەیە کە تاکەکەس بەسەر خۆیدا سەپاندویەتیو هیواداره پێی بگات، بەهێنانەدی دەستکەوتەکان ئەپێورێت. ئاستی هیوا ئاماژەیە بۆ بڕوابوونی کەسەکە بەخودی خۆیو بەپێی سەرکەوتنو شکستەکانی؛ هەڵەبەزو دابەز دەکات. ئەو ئامانجەیە، کە تاك دەیەوێت بەدی بهێنێت، لەرێگەی بە دەستخستنی زۆرترین بڕی لێهاتوویی جۆراوجۆر کە کرداری تاکرەوی لەخۆی دەگرێت. ئەو ئامانجەیە کە تاك لەبوارێکی دیاریکراودا بۆخۆی دادەنێتو بۆ بەدیهێنانی کۆشش دەکات تاکو زاڵبێت بەسەر هەموو ئەو تەنگو چەڵەمانەی دێتە پێش، ئامانجەکەش هاوتەریبە لەگەڵ تاكو چوارچێوەی خاڵی گەڕانەوە، هەروەها بەپێی هەموو ئەو لێهاتووییو سەرکەوتنو شکستانەی کە پیایدا تێپەڕدەبێت، دیاریدەکرێت، واتا ئاراستەکردنێکی ئەرێنییە بەرەو ئامانجێکی ئاست دیاریکراو کە تاك لەلایەنێکی دیاریکراوی ژیانیەوە هەوڵ بۆ بەدیهێنانی دەدات، پلەی گرنگی ئامانجەکەش لای تاك دەگۆڕێت بەپێی ڕێبازی ژیانی. ئاستی ئامانج بەپێی تێڕوانینی تاك بۆ خودی خۆیو هەڵسەنگاندنی بۆی دەگۆڕێت، ئەکرێت بڵێین ئاستی هیوا ئارەزوویەکی بڵێسەدارە یان هەستێکی ناوەکی بەهێزە وا لەکەسێك دەکات هەندێك کار

ئەنجام بدات تا لەڕێگەیانەوە ئاواتێك یان خەونێك بەدی بهێنێت. مرۆڤ بۆ خۆی دیاری دەكاتو دەیەوێت پێی بگات یان هەستدەكات دەتوانێت پێی بگات، تێدەكۆشێت بۆ بەدیهێنانی ئامانجەكانی لەژیانداو یان بەئەنجام گەیاندنی كارەكانی. یاخود مۆركێكە جێگیرێ ڕێژەیی هەیەو ڕوانینێكی گەشبینانەی تاكە بەرەو ئامانجەكانی، ئەم گەشبینییەی تاكیش پەیوەستە بە ئەزموونەكانی ڕابردوو لەسەركەوتنو شكستو ئاستی چاوەڕوانی لەخود، لە تاكێكەوە بۆ تاكێكیتر جیاوازە، لەخودی تاكیشدا لەقۆناغەكانی ژیاندا جیاوازە.

| ئاگاداری لەواتەوات | التنبیه للاشاعة | Rumour consciousness |
|---|---|---|

واتەوات گەرچی هەاڵێكی ناڕاستەو مەسەلەیەكە خەڵك بەگشتی باوەڕیان پێیەتی بەڵام دواتر بۆیان ڕوون دەبێتەوە كە ئەوەی بیستوویانە هیچ بنەمایەكی ڕاستی تێدا نەبووە. مەرجیش نییە هەموو كاتێك واتەوات (ناڕاست) بێت، بەڵكو زۆرجار واتەوات هەوڵدانە بۆ ڕوونكردنەوەی ڕاستییەكی پەتی، واتا هەوڵ دەدات هەواڵە تەمومژاوییەكان ڕوون بكاتەوە. واتەوات، بریتیە لەو گوزارشت و بۆچوونە دەربڕدراوانەی كە بەبێ هەبوونی بەڵگەیەكی پشتڕاستكراوە و ئەنجامدانی پرۆسەی سەلماندن، بەمەبەستی ڕازیكردنی بەرامبەر؛ دەخرێتەڕوو، گرنگی و لێڵییەكی تێدایە، بەشێوەی دەماودەم یاخود لەڕێگای كەناڵەكانی ڕاگەیاندنەوە دەگاتە تاكەكانی كۆمەڵ و تەشەنە دەكات. دواجاریش كاریگەری خۆی (ئەرێنیو نەرێنی) لەسەریان جێدەهێڵێت. بەواتایەكیتر: بریتییە لەچیرۆكێك یان هەواڵێك یان ڕایەك كە بەزەحمەت ئەتوانرێت بسەلمێنرێت چونكە ئاڵۆزو تەمومژاوییەو لەواقیعدا بناغەی نییە، ئەگەر هەیبێت بەشێكی بچووكی لەڕاستییەوە نزیكە. بۆ مەبەستی سیاسیو سەربازی بەكاردەهێنرێت. بۆ ئاگاداربوونەوە لەواتەوات ڕادەی هۆشیاریو پێشكەوتنی كۆمەڵ ڕۆڵێكی سەرەكی دەبینێت لەبڵاوبوونەوەیدا یاخود بەربەست كردنیدا، هەروەها شاردنەوەی ڕاستییەكان لەجەماوەر فاكتەرێكیترە بۆ بڵاوبونەوەی، ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت كە هەمیشە ڕاستی گوتن بەخەڵكی ڕێ لەبڵاوبوونەوەی واتەوات دەگرێت. باشترین خۆپاراستن لەزیانی واتەواتی دوژمن بڵاوكردنەوەی هۆشیاریو نەشاردنەوەی ڕاستییەكانو ڕاستی گوتنە بە میللەت.

| ئاگایی لەخود | الوعي بالذات | Self-awareness |
|---|---|---|

ئاگایی تاكە لەخۆیو ئاگاییەتی بەوەی كە كەسێكیتر بەئاگایە لێی، كاتێك بەتەواوی ئاگایی بەرانبەر بەخودی خۆی نەبێت ئەوا تووشی سەرسوڕمان ئەبێت. ئەمەش بەو واتایە دێت مرۆڤ هەمیشە حەز بەوە دەكات چۆنو بەچ شێوەیەك لەخۆی دەڕوانێت؛ خەڵكیتریش بەهەمان شێوە بۆی بڕوانن، ئەو ئەترسێت لەوەی بەرواڵەتو جۆرێك ببینن كە شایستەی هەڵوێستەكانی نەبێت.

| ئالپۆرت، گۆردون | البورت، جوردون | Allpert, Gordon |
|---|---|---|

ئالپیۆرت: زانای دەروونی ئەمریکی (1897- 1967) دیاترین کتێبی (توێژینەوەکان لەبزاڤی گوزارشـــتگەراپی)و (ســـایکۆلۆجیای رادیۆ)و (ســـایکۆلۆجیای واتەوات)و (سروشـــتی دەمـارگیریی)، ئـالپۆرت خۆی بەخـاوەن تیۆر نەدەزانی بەڵام جەختی لەوە دەکردەوە کە کارەکانی زیاتر ڕوویان لەکێشـە ئەزموونگەرییەکانە نەك بەرەو هێنانەدی یەکەیەکی تیۆری یان میتۆدیی، ئەو بەرەنگاری کێشـــەکانی کەســـێتیو واتەواتو دەمارگیریی بووەوو ئەو چەمکانەی بەکاردەهێنا کە ستایلێکی سـازانگەراییان هەبوو، ئەو ئاراستە سـازانگەراییەی بووە هۆی دەوڵەمەنـدکردنی چەمکەکـانی لەوەســـفکردنی ڕەفتـاری مرۆڤـایەتیـدا، لەگەشـــتالتو ولیام شـــتێرنو ولیام جێمسو ولیام ماکدۆگال، گەلێك چەمکی وەرگرتو هەمواری کردن.

| ئالودەبوون | الادمان | Addiction |
|---|---|---|

پەشـــێوییەکی ڕەفتـارییەو بریتییە لەچەنـدبـارەکردنەوەی کـارێـك بەبێ گوێـدانە ئەو دەرئەنجامە خراپانەی بەر تەنـدروســـتیو دۆخی عەقڵیو ژیانی کۆمەڵایەتی کەســـەکە دەکەون. هۆکـارەکەشی بۆمـاوەیی یـان بـایۆلۆژی یـان کۆمەڵایەتییە یـاخود بەهۆی داودەرمانەوەیە.

| ئالودەبوون بەهۆشبەرەکان | ادمان المخدرات | Drug Addiction |
|---|---|---|

بەکارهێنانو ســـود وەرگرتنە لەمادە هۆشـــبەرەکان یان سرکەرەکانو ئالودەبون خوگرتن پێیانەوە، هەزاران ســـاڵە خەڵکی پەنا دەبەنە بەر ماددەی جۆراوجۆر تا لەعەقڵ ڕزگاریان بێتو گۆڕانکاری بەســـەر هۆشـــیاریو ئاگاییاندا بهێنن، بەچوار هەزار ســاڵ پێش لەدایك بوونی مەســـیح لە بارەی ماددەی ئەفیونەوەو نوسراوەو ماوەتەوە کە ڕەنگە پێشـــتریش لەبارەی ئەو مادانەوە نوسرابێت و فەوتا بێت. مرۆڤی کۆن، مەیو حەشـــیش (مارجوانا)و کۆکاینو لەکۆتاشـدا هیرۆینو مســـکالینی ناسـیوەو تا دەگاتە ماددەی LSD کە دەرمانێکی نوێیەو بە ڕێگای کیمیاوی لەڕووەکی سروشـــتیەوە ئامادە دەکرێتو بەرهەم دەهێنرێت. هەموو ئەم مادانە کە گۆڕانکاری بەســـەر هەســـت و ئاگاییدا دەهێنن، لە زۆربەی ناوچەو هەرێمەکانی دنیادا پەنایان بۆ دەبرێت و بەکاردەهێنرێن لەهیچ یەکێك لەو وڵاتانەی کە خەڵکەکەی ئالودەی ئەم مادانە بوون هیچ بڕیارو یاســـایەکی فەرمی سزادان، نەیتوانیەوە ڕێگا لەبەکارهێنانیان بگرێت چونکە جۆری ماددەکان زۆرنو بەدەیان ڕێگاش بەدەســـت دەخرێنو بەقـاچـاغو ئـامـدیو و ئـاودیو دەکرێنو چەنـد تۆڕو ڕێکخراوی نـاوچەییو هەرێمایەتیو جیهـانی، کە بەهەزاران ئەنـدامیـان هەیە، بەو کارە هەڵدەســـتنو زۆرجـار دەســـەڵاتدارانی ســـەربازیو ســـیاسی وڵاتان ئەندامو هاوکاریانو پارەوپولێکی زۆریان لەبەردەســـتدایەو بەچەکی گەورەو بچوكو پێشـــکەوتوو چەکدارنو بەئاســـانی برەویان

بەبازرگانیەکەیان داوەو بڵاویان کردۆتەوە. بەشێك لەم ماددانە بۆ ماوەیەك مرۆڤ ئارامو هێمن و ئاسودە دەکەنو ژانو ئازاری بەردەوامی جەستەیی لەیاد ئەبەنەوە وەك ژانەسەرو پشـتو کەمەر ئێشـەو ئازاری ڕۆماتیزمو ئێشی ــ تایبەت بەگورچیلەو هەندێ نەخۆشی کوشـندەیتر، لەم حاڵەتانەدا کەسـەکە بۆ کەمکردنەوەو نەمانی ئازارەکانی خۆی دەرمانی هێمنکەرەوە بە کاردەهێنێو ووردە وردە ڕێژەکەیـان زیـاد دەکـاتو تـادەگـاتە ئـاسـتی خوپێوەگرتنو دواتر ئالودە بوون. زۆرجار تەمەنیو سستی تاکەکەس بەسە بۆ ئالودەبون بەو مادانەوە، لەکاتێکدا ئازارێك لەئەندامێکیدا هەبێ و لەتەمەنیدا سـەردانی دکتۆر نەکاتو بەقسـەی کەسـێکیتر یەکێك لەو مـادانە بەکاربهێنێت بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکەیو هەموو جارێکیش هەمان شـت دوبارە بکاتەوە. نەخۆشی دەروونیو عەقڵی وەك دڵەڕاوکێ و شـەرم کردن و خۆبەکەمزانین و هەسـتیاری زۆر، ئەمانە بۆ کەسـێك کە کارو پێشەکەی پێویستی بەتێکەڵاوبوونی خەڵکی و گفتوگۆو مشتومڕی هێمنانە هەبێتو کەسەکەش نەتوانێت بەو شێوەیە هێمن بێت، لە ناچاریدا پەنا بۆ ماددەی هێمنکەرەوەو سڕکەرەکان دەبات و بۆ نەخۆشی عەقڵیش هەمان شت هەر ڕاستە. هۆکارێکیتر ڕەشبینیو نـائومێدی و بێخەویو خەوزڕان لەشـەودا، وا لەتـاکەکەس دەکەن بۆ ڕزگاربوون لەو کێشـەو حاڵەتانە پەنا بۆ ئەو مادانە ببات. زۆرجار ئەو کەسـانەی واهیمەیان هەیەو هەر لەخۆڕا پێیـان وایە لەژێر چـاودێری کەسـانیتردانو شـوێن پێیـان هەڵـدەگیرێو گەلەکۆمەکەیـان لێـدەکرێـت یـان دەنـگ و بـانـگ کردنیـان دەبیسـتن و پێیـانوایە بەناشیرینترین شـێوەی وەسـف دەکرێنو هەڕەشـەیان لێدەکرێت، یان کەسـە شیزییەکان (شیزۆفرینا: نەخۆشـیەکی عەقڵییە) بۆ لەبیرچونەوەی ئازارە دەروونیو عەقڵیەکانیان پەنا دەبەنەبەر ئەو مادانەو هێدی هێدی بەڕێژەی زیاتر خووی پێوە دەگرن و ئالودەی دەبن. فشاری بەردەوامی کارکردن و ماندوبونی مێشك و نەگونجانو کێشە لەگەڵ ئەو کەسانەی لە بواری کارو پیشـەدانو ترسـان لەلێپرسراویەتیو بڕوا بەخۆنەبونو ئەمانەش فاکتەرن بۆ پەنا بردنەبەر ئەو مادانە. کەسـێتیە سـایکۆپاسـییەکان کە سـەرچڵ و سـەرسـەریو شـەڕانگێزن و کێشـە بۆ کەسـانیتر لەخێزان و دەوروبەرەکەیان دروسـت دەکەنو وەك سـەرچڵی و ئازایەتی و پیاوەتی و دەسـەڵات، چۆن کاری خراپ و شـەڕو قومار دەکەن، ئاواش مەی دەنۆشـن یان خوودەدەنە ماددە سڕکەرەکان. زۆرجـار هـاوڕێ و برادەری خراپ، کەسـانی سـاویلکەو هەرزەکاران هـاندەدەن و ڕێگایان بۆ خۆش دەکەن تـا بۆ جارێکیش بێت، یەکێك لەو مادانە بەکاربهێنو بەشانوباڵی ئەو جۆرە مادانەدا هەڵدەدەنو وەسفی باشەیان بۆ دەکەن و تاکو کەسە سادەکان ئالوودەی ئەو مادانەیان دەکەن. لەزۆر ناوچەو هەرێمی دنیادا مەسـەلەی خواردنو کێشـانی ئەو مادانە لە نێو خێزاندا، بە ڕێژەی ئاسـاییو مامناوەندی، کارێکی ڕۆتینیو ئاسـاییەو دایكو باوك و گەورەکان، منداڵو بچوکەکـان فێردەکەنو بەخـراپی نـازانـن. زۆر کەسـیش بەبڕواو قەنـاعەتەوە ڕوو لەمادەسڕکەرەکان دەکاتو وەك تاقە چارەسەرێك بۆ نەخۆشی هەندێ جۆری شێرپەنجەو

نەخۆشی گلۆکۆما، دیارە ئەم نەخۆشـیە (گلۆکۆم) توشی چاوی مرۆڤ دەبێو نیشـانەکانی بونی فشـارێکە لەسـەر گەلێنەی چاوو پاشـان وورده وورده لەدەسـتدانی توانای بینین. یان هەندێ کەس لەو بڕوایەدان ئەو مادانە مێشـك فراوان دەکەن و عەقڵ دەکەنەوە تا زیاتر پەی بەچارەسـەری کێشـەکانی ژیان ببات، یان هەندێ کەسـیتر هەر بەتەنها بۆ تاقی کردنەوەی کاریگەری و شـوێنەواری ئەو مادانە، دەسـت پێدەکات و تادەگاتە ڕادەی خوو پێوەگرتن پاشان ئالودەبون.

| Drug addicted | مدمن المخدرات | ئالوودەی هۆشبەر |
|---|---|---|

کەسـێك بەئالوودەبووی مادەی هۆشـبەر هەژمار دەکرێت کە بەم ڕەوشو دۆخانەدا تێبپەڕێت: زیادکردنی ڕێژەیی بڕی ئەو مادە بەکارهێنراوەکە واتا لەسەرەتادا هەندێکی دیاری کراو پاشـان بۆ دوو ئەوەندە و لەدوای چەند هەفتەیەك بۆ چوار ئەوەندەو زیاتر. پشـت بەستنی جەستەیی و دەروونی تەواوەتی بەو مادانەو شك نەبردنو نەبونی بەدیلێك بۆیانو بێدەسـەڵاتی لەواز هێنانو دەسـتبەردار بونیان، جەخت کردنی پێویسـتی ماددەکە زیاتر لەهەر جۆرە خواردنو خواردنەوەیەك. دارمانی ژیانی کۆمەڵایەتی, لێرەدا ئالودەبوو هەموو ڕێگاو کەرەسـەیەکی پێ دروسـتو ماقوڵو ئاسـاییە تا بەو ماددەیە بگات، هەر لەدرۆ کردنەوە تادزیو ساختەبازی...تاد. دیارە ئەمانەش ڕەنگدانەوەیەکی ناشیرین بەسەر ژیان و کارو پیشەو ژیانی خێزانی و کۆمەڵایەتییەوە بەجێدەهێڵن. دیارترین نیشانەی ئالودەبوون، دەرکەوتنی نیشـانەی لاوەکیە لەکاتی واز هێنان لەو مادانە یان ڕێگرتن لەبەکارهێنانیان وەك دەرکەوتنی ئەم حاڵەتانە: هاوار هاوارو هەڵبەزینەوەو لەشـخوران و ئارەق کردنەوەو لەرزینو کۆمبوونەوەی پشـت و بێخەوی و نـان نەخواردن و توڕە بونو شـل بونو دڵەکوتەو بێدەنگی لەحاڵەتی بەردەوام بونی ئەم نیشانانەدا ئەگەر ڕێگا لەکەسەکە نەگیری ڕەنگە دەسـت بخاتە قورگی خۆی و خۆی بخنکێنێت. ئالێرەدا هەموو مەرج و داوایەك قبوڵ دەکاتو بەهەموو شتێك ڕازی دەبێت ئەگەر لەبەرامبەر پێدانی بڕێك لەو ماددەیەدا بەسـەریدا بسـەپێنرێت. کێشـەی لەمەسـەلەیەکی کەسی تێدەپەڕێت بۆ ناو خێزانو کەسوکارو پیشەو ماڵو منداڵ فەرامۆش دەکات. دەیانکات بەقوربانی بڕێك لەو ماددەیەو ژیانی خێزانەکەی بەتەواوی دادەڕمێنێو کەشوهەواو زەمینەیەکی ناخۆش دروست دەکات کە لەبارێ بۆ دەرکەوتنی نەخۆشی دەروونیو عەقڵی لەداهاتوی مناڵەکانیدا.

| Aptitude | الاستعداد | ئامادەباشی |
|---|---|---|

توانای شارەوەی تاکەکەسە لەسەر فێربوون بەئاسانیو خێراییو گەیشتن بەئاستێکی باڵای لێوەشـاوەیی لەیەکێك لەبوارەکاندا وەك ماتماتیك یان مۆزیك پاش مەشـقو ڕاهێنانی پێویسـت. واتا ئارەزوو یان توانایەکی سروشـتییە بۆ وەرگرتنی جۆرەکانی لێوەشـاوەیی یان مەعریفە، ئەم توانایەش بەتاقیکردنەوەکانی ئامادەگی پێوانە دەکرێت.

| Passing signal | اشارة عابرة | ئاماژەی سەرپێی |
|---|---|---|

لەگەشەی زمانیی منداڵدا ئەم قۆناغە لەکۆتاییەکانی ساڵی یەکەم دەستپێدەکات، منداڵ ئاماژە کردن بۆ بەدەستهێنانی شتێك یاخود بۆ نارەزایی دەربڕینی بەرامبەر بەشتێك بەکاردەهێنێت. لەو ماوەیەدا فێری هەندێك لە ئاماژەکردن دەبێت کە شێوەیەکی کۆمەڵایەتی لەخۆدەگرێت وەك جوڵانەوەی دەستی بەمەبەستی سڵاوکردن یان خواحافیزی یاخود جوڵانەوەی سەری بۆ رازی بوونو رازی نەبوون لەسەر شتێك. منداڵ لەکاتی ئاماژەکردندا هەوڵ دەدات جۆرە دەربڕینێك دەربێرێت.

| Instructional Objectivees | الأهداف التعليمية | ئامانجە فێرکارییەکان |
|---|---|---|

ئامانجی فێرکاری یاخود رەفتاری بریتییە لەئارەزووی گۆڕانکاری چاوەڕوانکراو لەرەفتاری فێرخوازدا، ئەو گۆڕانکاریانەش پێویستە لەجۆرانە بێت کە تێبینیو پێوانە دەکرێن، ئەبێت ئامانجەکە بەزمانێکی رۆشنی رەفتاریی داببڕێژرێت. کەواتە ئامانجی فێرکاریی لەبری ئەو رستەو دەستەواژە نووسراوانەیە کە بەوردی وەسفی ئەو رێگایەی رەفتارکردن دەکەن کە پێویستە فێرخواز لەکۆتایی وانەیەکدا ئەنجامی بدات، واتا ئەوەی لێی چاوەڕوان دەکرێت؛ بەکردەوە ئەنجامی بدات.

| Teaching aids | الوسائل التعليمية | ئامرازەکانی فێرکردن |
|---|---|---|

بریتییە لەو هۆکارانەی پرۆسەی فەرمی پەروەردە پشتی پێدەبەستێت بۆ فێرکردنو رونکردنەوەی زانیارییەکان. هەموو ئەو ئامرازانە ئەگرێتەوە کە مامۆستا بەکاری دەهێنێت بۆ گەیاندنی بابەتە.زانستیەکەی بە هزری خوێندکاران بەشێوەیەکی باشترو روونترو بەماندوونێکی کەمتر. کۆمەڵێك ئامرازو ئامێری بەکارهێنراوە لەبواری فێربوونو فێرکردندا بە ئامانجی رونکردنەوەی ماناو شیکردنەوەی بیرەکان لەناخی خوێندکاراندا. کەواتە ئامرازەکانی فێرکردن بریتین لە کۆمەڵێك ئامرازو ئامێر بەشێوەیەکی ستراتیژی بۆ گەیاندنی پەیامی فێرکاری بەکاردەبرێن بە ئامانجی ئاسانکردنی هەردوو پرۆسەی فێرکردنو فێربوون گەیشتن بەئامانجە رەفتارییەکان.

| Electroencephalograph EEG | جهاز رسام المخ | ئامێری هێڵکاری مێشك |
|---|---|---|

ئەو ئامێرەیە کە هەڵدەستێت بەتۆمارکردنی ئەو چالاکیە کارەباییەی کەلەسەر توێژاڵی مێشکدان. یەکێکە لەدۆزینەوانەی دەروازەی نوێی کردەوە بۆ زانینی چالاکیو ئەرکو نەخۆشییەکانی دەماغو کاردانەوەی لەسەر رەفتار. بریتییە لەتۆمارکردنی گۆرانکاری لەو شەپۆلە کارەباییانەدا کە بەرهەمی چالاکی خانەکانی مێشكو لەسەر پەڕە یان شاشەیەك دەردەکەون. بێرگەر Berger توانی لەساڵی 1924 دا شەپۆلە کارەباییە لەخۆڕا

دەرچووەکانی مێشــکی مرۆڤ تۆمار بکاتو جۆری شــەپۆلەکان بەپێی باری دەروونی مرۆڤەکان تۆمار بکات. (بڕوانە شەپۆلە کارەباییەکانی دەماغ).

| Reincarnation | التقمص | ئاوێتەبوونی کەسێتی |
|---|---|---|

بەرزترین ئاستی لاساییکردنەوەیە کە ئەمەش دوو پرۆسە دەگرێتەوە، یەکەمیان: منداڵ وا تێبینی خۆی دەکات کە لەیەکێك دەچێت، دووەمیان بەشــدارییەتی لەهەڵچوونەکانی ئەو کەسەی کە وا هەست دەکات لەو دەچێت و زۆرجار ئەو کەسە دایکە یان باوك. ئەم یەکبوونەش دەرئەنجامی پەیوەندیو گونجاندنی کۆمەڵایەتی منداڵە لەگەڵ ئەو کەسانەدا کە لاساییان دەکاتەوە.

| Adler, Alfred | أدلر، الفريد | ئەدلەر، ئەلفرێد |
|---|---|---|

ئەدلەر (1870- 1937) پزیشــکێکی عەقڵی نەمســـاوییەو دامەزرێنەری قوتابخانەی سـایکۆلۆجیای تاکایەتیە. لەگەڵ فرۆیدو یۆنگدا ناکۆك بوو، پێداگری لەسـەرئەوە دەکرد کە هێزی پـاڵنەری مـرۆڤ خـۆبەکەم زانـینە، هەر لەو کـاتەوەی کە ئەم هەســـتە سـەرهەڵدەدات، منداڵ تێدەکۆشـێت بەسـەریدا زاڵ ببێت چونکە ئەم کەمییە بەرگەی هیچ میکانیزمێکی قەرەبووکردنەوە ناگرێت کە لەدەروونەوە سەرچاوە بگرێتو ببێتە هۆی سـەرهەڵدانی بۆچوونی نەخۆشیو خۆپەرستیو زیادڕەوی لەقەرەبووکردنەوەو کشـانەوە لەجیهـانی واقیعی. ئەدلەر جەختێکی زۆری لەخۆبەکەم زانین دەکردەوەو پێیوابوو لەسێ پەیوەندی گرنگ لەنێوان تاکەکەسو ئیشو هاوڕێو خۆشـەویسـتاندا، سـەرهەڵدەدات. دورکەوتنەوە لەهەسـتی خۆبەکەمزانین لەو پەیوەنـدیـانەدا تـاکەکەس بەرەو بنیـاتنـانی ئـامـانجێك بۆ ژیـان کێشـــدەکەن کە نـاواقیعییەو بەئیرادەیەکی نـاعـاقڵەوە لەڕێی هێزو دەســەڵاتەوە، خۆی چەنـدبـارە دەکاتەوە، هەروەهـا بۆ هەموو جۆرەکانی رەفتـاری دژ بەکۆمەڵایەتی وەك خۆهەڵکێشـانو خۆسـەپاندنو زۆرداری سـیاسی؛ ئاراسـتەی دەکەن. ئەدلەر بڕوای بەوەبوو دەروونشیکاریو هەستکردن بەگروپ؛ زامنی سـەلامەتیو دروستی عەقڵین.

| Astrology | التنجيم | ئەستێرەناسی |
|---|---|---|

بۆچوونێکی کۆنی نازانسـتییەو، وای دادەنێت ئەسـتێرەو هەسـارەو بورجە گەردوونییەکان فەرمـانڕەوایی بەســـەر چـارەنووسو ڕەوتی ژیـانی ڕۆژانەی تـاکەکەســـانو تەنـانەت ئایندەشـیانەوە دەکەن، دروسـت ئەو نوسراوانەیە کە سـەبارەت بەبورجەکان لەڕۆژنامەو گۆڤارەکاندا دەیانخوێنینەوە. (بڕوانە بورجەکان).

| ئەفسانە | اسطورة | Myth |
|---|---|---|

بریتیە لەو چیرۆکانەی روداوەکانی سـەیرو سـەمەرەو نائاسـایی و لەرادەبەدەرن، یان ئەو روداوە مێژووییانەیە کە یادەوەری کۆمەڵ گۆڕانکاری بەسـەردا هێناون و بەجوانکاری و دەسـتکارییەوە. ئەو واتەواتەیە بەشـێکە لەپاشـماوەی کولتوریی زارەکی نەتەوەیەك و نەوە بۆ نەوە هاتووەو لەفەوتان پارێزراوە.

| ئەفیون | الأفیون | Opium |
|---|---|---|

یەکێکە لەو مادە هۆشـبەرانەی لەرێگای دەمەوە وەردەگیرێت یان دەکێشرێت یان لەرێگەی دەرزی لێدانەوە دەکرێتە لەشـەوە، هەندێجار لە دوای توانەوەوە دەکرێتە ناو لەشـەوەو هەر ئەم مادەیەوە لەخەشـخاش دەردەهێنرێت، دوای زیاد کردنی هەندێ مادەو ترشی کیمیاییەوە بەرهەم دەهێنرێت کە لەکۆتایدا خەسـت دەبێتەوەو کاریگەریان لەمادە سروشتیە ئەسڵیەکەی زیاترو چەند بارە دەبێت. (بڕوانە مادە هۆشبەرەکان)

| ئەلزهایمەر (نەخۆشی) | الزهایمر(مرض) | Alzheimer,s disease |
|---|---|---|

شـێوەیەکە لەشـێوەکانی خەڵەفان، زانای دەماریی ئەڵمانی ئالوا ئەلزهایمەر (1864-1915) نـاسـانـدوویەتی، ئەم نەخۆشـییە بەزوویی (لەنێوان تەمەنی چلەکان بۆ شـەسـتەکان)دا دەردەکەوێت و لەگەڵیدا پەشـێوییەکانی زمانەوانی (زمانگرتن) هەیەو کەسـەکە بەئاسـانی ناتوانێت جوڵەی ئەندامەکان بەهاوسـەنگی ئەنجام بدات (ئەوەی پێیدەوترێت کوێریی جوڵەیی)، پەیبردنیشـی دەشـێوێت (ئەوەی پێیدەوترێت کوێری پەیبردن). لەرووی کلینیکییەوە نەخۆشـەکە یادەوەری لاواز دەبێت بەتایبەتی یادگەی شوێن بەڵام یادگەی زەمەن تا ماوەیەکی درێژتر ئاساییەو وەك خۆی دەمێنێتەوە. زۆربەی ئەرك و پرۆسـە عەقڵییەکان دەگرێتەوەو زۆرجار کەسـێکی رووخۆشـەو ناوبەناویش توشی خەمۆکی دەبێت. هەسـت بەچەوسـانەوەو غیرە دەکات و وڕێنەشی دەبێت. بەردەوام توانا زمانییەکانی دەشلەژێن و پەشێو ئەبن، هەندێك رستە دووبارە دەکاتەوە، یان دوا وشە یان دوا دەستەواژەی رستەکان دووبارە دەکاتەوە. هەروەها توشی دەستەوەستانی خوێندنەوە دەبێت (لەنووسراوەکان تێناگات یان بەنووسـین ناتوانێت گوزارشـت لەراوبۆچوونی خۆی بکات). لەپەشـێوییەکانی جوڵەشـدا (ناتوانێت جل وبەرگ بپۆشـێت، قۆپچە دابخات... تاد).

| ئەندێشە | الخیال | Fiction |
|---|---|---|

لایەنی ناواقیعیە لەژیانی سـایکۆلۆژی و عەقڵی مرۆڤدا گەرچی رەگەزەکان یان بنەماکانی، لەژینگەی دەوروبەرەوە هاتوون و پێشـەکییەکن پشـتیان پێدەبەسـتێت و پاشـان بەرزیان دەکاتەوەو سـەرلەنوێ بۆ واقیع دەیانگێڕێتەوەو واقیعەکەی پێدەوڵەمەندتر دەکات.

خەیاڵ یان ئەندێشــە یادکردنەوەی ئەو حەقیقەتانەیە کە پێشــتر لەواقیعدا بەیەکێك لەهەستەکان (بینین، بیستن، بۆنکردن، بەرکەوتن‌و چەشتن) هەستی پێکراوەو ئینجا پەی پێبراوە، بەڵام لەوێنەو فۆرمێکی نوێداو بەپەیوەندییەکی تازەوە ڕێکخراونەتەوە. کەوابوو ئێمە لەهیچ کارێکدا بەتەنها پشــت بەو شــتانە نابەســتین کە بەواقیعی لەبواری پەیبردنی ئێستاماندان. بەڵکو لەپشت ئەو شتانەوە کە دەیانبینین، وێناکاری بۆ ئەوانەش دەکەین کە لەچاوەڕوانی دەرکەوتنیاندایین. ئەندێشــە لایەنە ناواقیعیەکەی ژیانی عەقڵی مرۆڤە. دەکرێت بەدوو بەشــەوە: خەیاڵی دروســت‌و خەیاڵی نەخۆش. خەیاڵی دروســت‌و ســاغ لەئەدەبی باڵا بەتایبەتیش لەشــیعرو نوســینەوەی چیرۆکدا دەردەکەوێت، هەروەها لای هونەرمەندو زاناکانیش دەردەکەوێت. بەڵام خەیاڵی نەخۆش لای ئەو کەسانە ڕوودەدات کە توشی پەشێوییە دەمارییەکان بون یان شێتن. هەردوو جۆرەکەی خەیاڵیش لەخەوندا دەردەکەون. گومانی تێدا نییە کە ڕەگەز یاخود کۆڵەکەکانی خەیاڵ لەبنچینەدا لەو ژینگە سروشــتی و کۆمەڵایەتیەوە ســەرچاوە دەگرن کە مرۆڤەکەی تێدا دەژی. بەڵام چنین‌و کۆکردنەوەی ئەو ڕەگەزانەو خستنەوەڕویان لەشێوەیەکی ناباوی نوێدا، ئەمەیە ئەو لایەنە نـاواقیعیەی کە جەوهەری خەیـاڵە. خەیـاڵیش بۆخۆی پەیوەنـدییەکی ئێجگـار پتەوی بەهزری داهێنەرەوە هەیە، پێویســتە ئاماژە بەوە بدەین کە خەیاڵ لەناواقیعی بووندا، تەنها یەك پلەی نییە، هەندێکیان خەیاڵاویترن لەهەندێکیتر. هەتا خەیاڵ لەواقیع دور بکەوێتەوە ئەوا خەیاڵێکی باڵایەو هزری زاناو هونەرمەندو شــاعیرەکان بەپیت دەکات‌و وێنەی مێشــکیی نـاســـك‌و جوانیـان پێدەبەخشــێت و لەبەرهەمەکانیانـدا گوزارشی لێوەدەکەن. بەڵام نابێت دور کەوتنەوەی خەیاڵ لەواقیع، ڕەهـاو تەواو یـاخود لادەرانە بێت هەروەك لای توشـبوانی پەشـێوییە دەمارییەکان بەدی دەکرێت. خەیاڵی بەپیت ئەو خەیاڵەیە کە ڕەگەزو کۆڵەکەکانی لەواقیعەوە ســەرچاوە دەگرن‌و بەرزدەبنەوەو پاشــان دەگەڕێنەوە بۆلای‌و سەرلەنوێ دەوڵەمەندی دەکەن و بەرزی دەکەنەوە: واتا خولقاندنی وێنەی مێشــکی هەســتیی یان هزری نوێ لەمێشــکی مرۆڤدا، پشــت بەو هەســتپێکراوو پەیپێبراوانە دەبەستێت کە لەژینگەی دەوروبەرەوە هاتون. بەگشتی خەیاڵ بەپێی ئامانج، لای زاناکانی سایکۆلۆژیا دەکرێت بەدوو بەشەوە: خۆویست و خۆنەویست. خۆویستیش دابەش دەبێت بەســەر بەردارو داهێنەر لەگەڵ زانســتی‌و هونەری، بەپێی ئەو بوارەی کەسەکە لێیەوە گوزارشت لەخۆی دەکات. ئەگەر خەیاڵ نەبوایە ئاستەم بوو مەعریفەی مرۆڤایەتی‌و پێشکەوتنی شارستانی، پەرەبسێنن.

---

| Instinct | الغريزة | ئەنگێزە |
|---|---|---|

بزوێنەرێکی بایۆلۆژی‌و زگماکییەو بوونەوەری زیندوو ئاراســتەدەکات بەرەو ســەرنجدانی وروژێنەرو کارتێکەرە دیاریکراوەکان‌و پاشــان پەیبردنی هەســتیی پێیان‌و دواجار ڕەفتاری بوونەوەرەکەی بەدوادادێت، ئەمیش خۆی لەخۆیدا هەستکردنە بەپاڵنەر بۆ ئەنجامدانی

کارێك، واتا ڕەفتارکردن بەرانبەر سـەرچاوەی وروژێنەرەکە. لەسـایکۆلۆژیادا ئەو توانایە بەعەقڵی ئەنگێزەیی ناسراوەو بەیەکجاری لەزیرەکی جیاکراوەتەوە. عەقڵی ئەنگێزەیی یان ڕەفتاری ئەنگێزەیی یان هەر ئەنگێزە بەتەنها: مەبەسـت لەو ڕەفتارەیە کە تا ئەندازەیەکی مەزن زگماکییەو بەبەرد بووەو ناگۆڕێـتو گۆڕانکارییەکانی هەڵوێسـتی دەرەکی هیچ کاردانەوەکیان بۆ سـەر ئەو ڕەفتارە نییەو نایانبێت. ئەمە لەحاڵەتی ئەنجامدانی ڕەفتارەکەدا، بەڵام ئەگەر گیانلەبەرەکە شـکسـت بهێنێتو کردەوەکەی بۆ نەکرێتو هیچ بەهیچ نەکات، ئەوا لەژێر کاریگەری گۆڕانکاریی دەرەکیدا ناتوانێت ڕەفتارەکەی ڕاسـت بکاتەوەو یان بۆ ئەو مەبەسـتە گۆڕانکاری دروسـت بکات. بەواتایەکی ڕوونتر: ئەزموونیانی لەڕەفتارەکەیدا نییەو بەدی ناکرێت. بۆ نمونە جۆرێك پەپولە هەیە مێیەکانیان ئەو کاتەی وادەی دانانی هێلکەیان دێت؛ دەڕۆن و بەدوای گوڵێکی دیاری کراودا دەگەڕێن کاتێك مێیەکە ئەو گوڵە دەدۆزێتەوە ئامادەی دەکات بۆ پیتاندن واتا هێلەکەکەی لەهێلکەدانی گوڵەکەدا دادەنێت، پاشـان دەگەڕێت و لەگوڵە پشـکوتووەکان تۆو بۆ پیتاندن دەهێنێت و لەهێلکەدانی گوڵە دیاری کراوەکەدا بۆ مەبەسـتی زاوزێ کردن دایدەنێت. ئەم پەپولەیە دەمرێت و بەچکەکانی خۆی نابینێت تا ئەم ڕەفتارەیان فێربکات، هەموو نەوەیەك بەر لەدەرکەوتنی نەوەی نوێ دەمرێت. یان مشـکی سـپی دوای ئەوەی دەزێت ڕاسـتەوخۆ بەبەچکەکانیەوە پەیوەسـت دەبێت و پەتی نهێنی (ناوك) دەبڕێو ویلاشـەکەی دەخوات، ئینجا لەو شـتانەی دەسـتی دەکەوێت لانەو پەناگە دروسـت دەکات و یەکە بەیەکەی بەچکەکانی لەناودا دادەنێت. هەمان ڕەفتار بەبێ هیچ جیاوازییەك پلە بەپلە لەلای هەموو مشـکێکی سـپی جێبەجێ دەکرێت ئەگەر جارێك زابێت یان دەجار، مشـکیتری دی بێت یان نەیدیبێت بەو کارە هەڵدەسـتێت. ئەم جۆرە کارە لەگەڵ هەڵوێسـتی تایبەتیدا دەگونجێت بۆ هەڵوێسـتیتر دەسـت نادەن، یان ئەو هەنگەی لەشانەکەیدا چەندین ڕەفتاری سەرسوڕهێنەر ئەنجام دەدات کەچی ناتوانێت لەشـوشـەیەکی بەتاڵ بێتە دەرەوە ئەگەر بەهەڵە کەوتبێتە ناوی. کەواتە لەئەنگێزەدا ئەزموونیانی نییەو گۆڕینی هەڵوێست ڕاستەوخۆ ئەو کارە تێك دەدات. کە دەوترێت ئەنگێزە مەبەست لەو کردەوانەیە گیانلەبەر پێی هەڵدەستێت بەبێ ئەوەی پێشتر فێرکرابێت یان لەبەر چاویدا ڕوویان دابێت یان ئارەزووی لێ بووبێت. ئالێرەوە دەتوانین بڵێین: هەموو توانایەکی عەقڵی کە لەچوارچێوەی زیرەکیدا دەبینێتەوە، ئەگەر بخرێتەپاڵ هەر گیانلەبەرێکیتر جگە لەمرۆڤ، لەسـنوری ڕەفتاری ئەنگێزەیی تێناپەڕێت و ناگاتە ئەو ئاسـتەی لەگەڵ زیرەکی مرۆڤدا بەراورد بکرێت. ئاشـکرایە هەتا گیانلەبەر بەپلەکانی پەرەسەندنی بایۆلۆژیدا سەربکەوێت، ڕۆڵی ئەنگێزە کەم دەبێتەوەو وردە وردە ڕۆڵی عەقڵ ڕوونتر خۆی دەخاتە ڕوو تادەگەینە مرۆڤ کە لەباڵاترین پلەکانی پەرەسـەندندایە، لای مرۆڤ ئەنگێزە لەنزمترین ئاست و عەقڵ لەبەرزترین پلەکانیدایە.

| Individuality instinct | الغرائز الفردية | ئەنگێزە تاکێتیەکان |
| --- | --- | --- |

بەشـــێکە لەپۆلێنەکەی ولیام ماکدۆگاڵ W.MeDougall (1871-1938)و چەنـدین ئەنگێزە ئەگرێتەوەو بریتین لەئەنگێزەی گەڕان بەدوای خواردنـدا؛ هەڵچوونەکەی برســێتییە. ئەنگێزەی خـاوەنـدارێتیکردن؛ هەڵچوونەکەی چێژی خـاوەنـدارێتیکردنە. ئەنگێزەی پارانەوە؛ هەڵچوونەکەی هەســتکردنە بەبێدەســەڵاتی. ئەنگێزەی هەڵاتن؛ هەڵچوونەکەی ترســە. ئەنگێزەی دورکەوتنەوە؛ هەڵچوونەکەی بێزهاتنەوەیە. ئەنگێزەی پێکەنین؛ هەڵچوونەکەی هەستکردنە بەخۆشیو رابواردن؛ ئەنگێزەی شیکارو پێکهێنانەوە هەڵچوونەکەی چێژی داهێنانو ئەفراندنە.

| Social instinct | الغرائز الاجتماعية | ئەنگێزە کۆمەڵایەتییەکان |
| --- | --- | --- |

بەشـــێکە پۆلێنەکەی مـاکـدۆگـاڵ MeDougall و چەنـدین ئەنگێزە ئەگرێتەو بریتین لەئەنگێزەی سێکسـی؛ هەڵچوونەکەی حەزو ئارەزووی سێکسییە. ئەنگێزەی دایکایەتی؛ هەڵچوونەکەی خۆشـــەویســـتیو هۆگرییە. ئەنگێزەی کۆنترۆڵکردن؛ هەڵچوونەکەی خۆبەگەورەزانینو لەخۆبایی بوونە. ئەنگێزەی ملکەچی؛ هەڵچوونەکەی خۆبەکەمزانینە. ئەنگێزەی کوشـــتار؛ هەڵچوونەکەی توڕەبوونە. ئەنگێزەی گردبوونەوە؛ هەڵچوونەکەی هەستکردنە بەتەنهاییو گۆشەگیری.

| Will; volition | الارادة | ئیرادە، ویست |
| --- | --- | --- |

ئەم چەمکە لەبەکارهێنانی باودا خاســیەتی سروشــتی کەســێکە بەهێزەوە چالاکییەکانی بەرەو هێنانەدی ئامانجەکەی درێژە پێبداتو بێ ئەوەی لەمپەرو ئاسـتەنگو دژوارییەکان بەهەنـد وەربگرێـت. لەدەروونزانیـدا دوو ڕەوتی هزری پەیوەنـددار بەوردی لەم چەمکە دوواون: ڕەوتی یەکەم سروشی هزرەکەیان لەشـــۆبنهاوەرەوە وەرگرتووەو پێیانوایە ئیرادە پاڵنەرێکی ڕەهایەو هەژموونی بەسەر (جیهانی دیاردەکان)دا هەیەو نیشانەیەکی ئەنگێزەییەو هەموو جەســـتەیەك بۆ کارکردن هەیەتیو پارێزگاری لێدەکاتو پەرەیپێدەدات، ســـەباری ئەوەش کەجەســتە توانای وێناکردنی پێدەدرێت ئیدی ئەو پاڵنەرە هۆشـیارانەتر ئامانجە گشتییەکەی خۆی پێکدەهێنێت (ئیرادەی ژیانە). ڕەوتی دووەم: لەو تیۆرانەوە سەرچاوەی گرتووە کە پێیـانوایە هەموو کارێکی ئیرادی لەفـاکتەرێکەوە دێـت مەبەســـتو نیازێکی لەپشـتەو پێدراوە. لەم گۆشـەنیگایەوە ئەکرێت ئیرادە بەبەرهەمی نیازو مەبەستێك دیاری بکەین کە ئەو هەســـتە بەکرێکارێك دەداتو پێیدەڵێت کارکردنەکەی لەبڕیاری خودی خۆتەوە سەرچاوەی گرتووە، نەك لەدەرەوە بۆت دیاری کرابێت، ئەو کاتە کارکردنی ئیرادی ئاماژەیە بۆ ســـتراکتۆری ئەو ڕەفتارەی لەچرکەیەکی مێژووی تـاکەکەســـەدا پێکـدێـتو ئەتوانێت بڕیار بداتو واقیع بگۆڕێت.

| ئیرادەی هێز | ارادة القوة | Will to power |
|---|---|---|

سـایکۆلۆجیای ئەدلەریدا ئیرادەی هێز لەجێگەی لەبیدۆی فرۆید دانراوە. ئەدلەر ئەڵێت: هیچ مرۆڤێـك نـاتوانێـت بەرگەی کەمیو نزمی بگرێـت کە تیـایـدا لەدایکبووە، بۆیە بەشـــێوەیەك لەشـــێوەکانی قەرەبووکردنەوە، جەخت لەخۆی دەکاتەوەو بەها بۆ خۆی دەگێڕێتەوە، لەوانەیە بەچالاکی کۆمەڵایەتییە بەسـودەکان بێت یاخود بەو رەفتارانە بێت کە دژ بەکۆمەڵگان. ئیرادەی هێز شـــێوەیەکی ناکۆمەڵایەتی قەرەبووکردنەوەیەو ئامانجی کۆنترۆڵو ملکەچپێکردنی کەسانیترەو زۆرجار لای شیزییەکان بەدی دەکرێت.

| ئیرەیی | الغيرة | Jealousy |
|---|---|---|

هەڵچوونێکی ئاوێتەیە لەترسو توڕەبوون، وا لەمنداڵ ئەکات لەگەڵ کەسـانیتردا هەسـت بەئارامیو ئاسایش نەکاتو بترسێت پێگەی خۆی لەدەستبدات بەتایبەتی کاتێك منداڵێکی نوێ (خوشـك یان برا) لەخێزانەکەیدا بێتەدنیاوەو ئەندامانی خێزان زیاتر بایەخ بەسـاواکە بدەنو ئەم فەرامۆش بکەن. لەوانەشـــە دایكو باوك مامەڵەیەکی نادابەروەروانە لەنێوان منداڵەکانیاندا پەیڕەو بکەنو ئەو جیاوازییەش بۆخۆی ســـەرچاوەیەکە بۆ دروســـتکردنی ئیرەیی. لای گەورەکانیش هەڵچوونێکی ئاڵۆزی نێگەتیڤەو سێ کەس لەخۆدەگرێت، کەسی یەکەم رقی لەکەسی دووەمە بەهۆی پەیوەندی کەسی دووەم بەکەسی سێیەمەوە.

| ئیفلیجی هیستێریایی | الشلل الهستيري | Hysterical paralysis |
|---|---|---|

ئەم ئیفلیجییە هیچ بنەمایەکی ئەندامی نییەو بەتەواوەتی یەك لای جەســـتە ئەگرێتەوەو توشی ماســـولکە نزیکەکان ئەبێت؛ کەســـەکە وایلێدەکات نەتوانێت هیچ جوڵەیەك بەو لایەی بکات. بەڵام ئیفلیجی ئەندامی توشی ماســولکە دورەکان ئەبێت، ئەو ماســولکانەی توشی ئەم ئیفلیجییە هاتوون ئەتوانن هەندێك جوڵە بکەنو هەندێکیتریان پێناکرێت.

| ئیرۆس | الايروس | Eros |
|---|---|---|

ئیرۆس لەئەفسـانەی یۆنانی کۆندا خواوەندی خۆشـەویسـتییەو فرۆید ئەم چەمکەی بۆ گوزارشـــتکردن لەئەنگێزەی خۆشـــەویســـتی بەکار بردووە کە بریتییە لەتێکڕای هێزە زینـدەگییەکانو پـاڵنەرە ئەنگێزەییەکـان کە ئـامـانجیـان دەســـتکەوتنی چێژە (اللـذة)و پارێزگاریکردنە لەجۆر سـەرباری چێژی سـێکسـی. شـایانی باسـە فرۆید چەمکی سـێکسـی بەمانایەکی فراوان بەکارهێناوە وەك ئاماژەیەك بۆ هەموو چالاکییەکی جەستەیی بەئاقاری تێرکردنی پێداویســـتییە جەســـتەییەکاندا، هەروەها بەمەبەســـتی دەســـتکەوتنی چێژو دوورکەوتـنەوە لەئـازارو ژان. ئەو هـێزەش کە ئەم پـاڵـنەرە دەبـزوێـنـێـت نـاوی نـاوە لەبیدۆ(Libido).

# ب

| بابەتیبوون | الموضوعية | Objectivism |
|---|---|---|

پێچەوانەی خودگەراییە، لەتوێژینەوەی زانســـتیدا واتە دیدو بۆچوونو ئارەزووی توێژەر بەســـەر توێژینەوەکەوە نەبێتو دوورخرابێتەوە. توێژینەوەی زانســـتی داماڵراوە لەهەموو دەمارگیریو تێڕوانینو بڕیارێکی تاکەکەسی. ئامرازی توێژینەوەش ئەبێت بڕگەو پرســـیارو ڕێنماییەکانی وەڵامدانەوە؛ وەها دابڕێژرێن کە هەموو ئەندامانی کۆمەڵگە یان ســـامپڵی توێژینەوە وەك یەك لێی تێبگەن، ماناکانیان بەیەك شـــێوە؛ ڕاڤە بکرێنو لێکبدرێنەوەو لەڕووی زمـانەوانیەوە؛ دوو ڕاڤەکردن هەڵنەگرن. ئەو فـاکتەرانەی کـاردەکەنە ســـەر بابەتیبوون زۆرن وەك پلەی ڕۆشنی، هەتا بڕگەو پرسیارەکانی ئامرازی توێژینەوە، ڕۆشنبن، ئاســـتی بابەتیبوون بەرز دەبێتەوە. هەروەها ئاســـتی تێگەشـــتنی لێکۆڵراو بۆ سروشـــتی ئـامرازەکەو ڕێگـای جێبەجێکردنو تۆمـارکردنی وەڵامـدانەوە. پێویســـتە مەرجەکـانی ئەنجامدانو ڕێنمایی‌و هەژمارکردنی نمرەکان بەوردی ڕوون بکرێنەوە. ڕێکارییەکانی پێوانە سادەو ئاسانبن تاکو ئەنجامی ورد بەدەستبهێنرێت. هەتا دەکرێت کەرەستەو ئامێری نوێ بەکاربهێنرێت بۆ ئەوەی وردترین ئەنجام بەدیبێتو بەر لەجێبەجێکردنی هەر ئامرازێك، کلیلی ڕاســـتکردنەوەی وەڵامەکان ئامادە بکرێـت. هـاوپێچ کردنی ڕێنمایی وەڵامـدانەوە لەگەڵ ئامرازەکەدا؛ بەمەبەستی ئاشناکردنی لێکۆڵراو بەشێوازی وەڵامدانەوە.

| باخچەی منداڵان | رياض الاطفال | Kindergarten |
|---|---|---|

چەمکی باخچەی منـداڵان لە(Kindergarten)ی ئەڵمانییەوە وەرگیراوە کە بەتەواوەتی بەواتای باخچەی منداڵان دێتو مەبەســـت لێی گەشـــەی منداڵە بەئازادی وەك چۆن گوڵان لەباخچەدا گەشـــە دەکەن. بۆ یەکەمجـار لەمێژووداو ســـاڵی 1837 دا زانـای پەروەردەیی ئەڵمانی فریدریك فرۆبێل لەشـــاری بلانکبێرگ لەهەرێمی بروســـیا یەکەمین باخچەی منـداڵانی دامەزرانـد، وەك ئەزموونێك بۆ گواســـتنەوەی منداڵ لەماڵەوە بۆ قوتـابخـانە. بـاخچەی منـداڵان دامەزراوەیەکی فێرکاریی پەروەردەییە، لەپێش خوێنـدنی ئەوزیمییەوەو لەزۆربەی وڵاتـانـدا منـداڵانی تەمەن سێ و پێنج ســـاڵان وەردەگرێـت.

ســیســتمی ئەم دامەزراوە پەروەردەییە منداڵ بەکۆمەڵگایەکی فراوانتر دەناســێنێتو لەگەڵیدا ڕایدەهێنێت، هەروەها لەڕێگەی یارییەوە فێری دەکاتو زیاتر جەخت لەســەر یــاری داهێنەرانەو کــارلێکی کۆمەڵایەتیو گوزارشــتی سروشــتی دەکــاتەوە. فێرکردنی خوێندنەوەو نوسینو بیرکاری لەپرۆگرامەکانی باخچەدا نین بەو جۆرەی لەقۆناغی بنەڕەتیدا هەن. دەزگایەکی پەروەردەی کۆمەڵایەتییە ئـامـانجی گەشــەیەکی تەواوو هـاوســەنگە لەهەموو لایەنە جۆراو جۆرەکانی جەســتەییو دەروونیو کۆمەڵایەتیو هەروەها ئامانجی بەرزکردنەوەی تواناو بەهرە جیاوازەکانە لەڕێگەی یارییو چالاکی ئازادانەوە. ئەم دامەزراوە پەروەردەییە چەنـدین چـالاکی جۆراو جۆری تێـدایە تـاکو دەرفەتی خۆدەربڕینیـان بۆ بڕەخســێنێتو مەشــقیان لەســەر چۆنیەتی ژیان و کارلێکی کۆمەڵایەتی پێبکەن. باخچەی منداڵان ئەو شــوێنەیە کە خێزانەکان پەنای بۆدەبەن وەك قۆناغی دووەمی ژیانی منداڵ کە دەبێت لەوێ پشت بەخۆی ببەستێتو ژینگە کۆمەڵایەتیەکەی بناسێتو بەشێوەیەکی ســەرەتایی فێری هاوکارییو تێکەڵاوبوون بێت لەگەڵ کەســانی دەوروبەر کە گونجاو بێت لەگەڵ ئەو تەمەنەدا. لێرەدا کەســێکی منـاڵ دەردەکەوێـت لە فۆڕمە بنەڕەتیەکەیـدا. باخچەی منداڵان قوتابخانە نییە، بەڵکو دامەزراوەیەکی کۆمەڵایەتییەو هاوکاری خێزان دەکات، بۆ ئامادەکردنی منداڵو سپاردنی بە قۆناغی دوای باخچە کە ئەویش قوتابخانەیە بەرەخسـاندنی ژینگەیەکی گونجاوو گرنگ و ئامادەکردنی منداڵ لەڕێی یاریکردنو چەندین هەلێکیتری بۆ دەســتەبەر دەکات بۆ هەســتـان بەچـالاکی جۆراوجۆر و چێژ وەرگرتن لەکاتەکانیان. دامەزراوەیەکی فێرکردنی حکومی یان ئەهلییە، ئەو منداڵانە وەردەگرێت کە تەمەنیان پێش تەمەنی قوتابخانەی ســەرەتاییە. باخچە ئەو ئۆرگانە بنەڕەتیەیە کە منداڵ لەژینگەی ماڵو خێزانەوە دەگوازێتەوە بۆ قۆنـاغی بەدەســتهێنـانی ژیـانی تـایبەتی. بۆیە پێویستە ئەم ئۆرگانە تەواوکاری ماڵەوە بێت بەو چەشنەی منداڵ لەوێ هەست بەدڵنیاییو متمانەو ئارامی بکات.

| باری هاوسەنگی | حالة الاتزان | Stationary State |
|---|---|---|

هەستکردن بەهاوسەنگی لەگوێچکەی ناوەوەدایەو مرۆڤ بەهۆیەوە ئاگای لەهاوسەنگیو لاریوونەوەو بەلادا هاتنی جەســتەیەتی، لەکاتی ڕاوەســتانو جوڵەو ســواربوونی پاســکیلو هەر جوڵانەوەیەکیتردا، هەروەها ئاگای لەهاوســەنگی ســەریەتی لەگەڵ ئەندامەکانیتری لەشیدا، ئەمەو سەرەڕای شوێنو جێگەی هەر ئەندامێکیتری لەگەڵ یەکتریدا.

| بازدانی بۆماوەیی | الطفرة الوراثية | Hereditary mutation |
|---|---|---|

ئەگەر **بۆماوە** بریتی بێت لەپرۆسەی گواستنەوەی خەسڵەتە جەستەییەکانی (ڕەنگی چاو، ڕەنگی پێســت، ڕەنگی موو، ڕەگەز (نێرو مێ)، گرووپی خوێن، کورتیو درێژی باڵا، شـێوەی ڕوخســـارو ئەگەری تـووش بـوون بەنەخـۆشی درێـژخـایەنو هەنـدێـك لەتـوانـا

تایبەتییەکانو...تاد) لەنەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکیتر لەرێگەی کرۆمۆســۆمەکانەوە. ئەوا **بازدانی بۆماوەیی** بریتییە لەدەرکەوتنی سیفەتێك کە لەمنداڵدا بەڵام لەدایكو باوکیدا نییە یان بەپێچەوانەوە ســیفەتەکە لەمنداڵەکەدا نیە بەڵام لەدایكو باوکیدا بوونی هەیەو لەمنداڵدا دادەرناکەوێت. (بڕوانە بۆماوە).

| Puberty | البلوغ | باڵقبوون |
|---|---|---|

واتا پێگەشتنی سێکسیانەی نێرو مێ، سەرەتای تەمەنی هەرزەکارییەو ئیدی هەردوو رەگەز توانـای زاووزێیـان دەبێـتو ئەتوانن پـارێزگاری لەجۆری مرۆڤـایەتی بکەن. ئەم چەمکە ئاماژەیە بۆ رواڵەتە جەستەیی و گۆڕانکارییە فسیۆلۆجییەکان کە بەسەر تاکەکەسدا دێن. لەقۆناغی منداڵیدا تەنها ئاماژەیەکی بۆ رەگەزی مرۆڤ؛ ئەنـدامی زاووزێیەتی، جگە لەو ئەنـدامە هیچ جیاوازییەك لەنێوان جەســتەی نێرو مێـدا نییە، ئەویش بەخەســڵەتە سـێکسـییە بەراییەکان ناوزەد کراوە، بەڵام لەکاتی باڵقبووندا خەسـڵەتی سـێکسـی لاوەکی لای هەردوو رەگەز دەردەکەون. لای نێر (پێگەیشــتنی گلاندی ســێکس و رژانی ســپێرمو دەرکەوتنی سـمێڵو ریش، دەرکەوتنی موو لە بن باڵو دەوروبەری کۆئەندامی زاوزێو قاچو قۆڵو ســنگ، دەنگ گڕبوون، گەورەبوونی لووت. گەورەبوونی هەموو ئەندامەکانی لەش، دەرکەوتنی زیپکە، بینینی خەونی سێکسئامێزو...تاد). لای مێ (دەرکەوتنو روودانی دیاردەی سوڕی مانگانە، بەرزبوونەوەی سنگ، دەرکەوتنی موو لە بن باڵ و دەوروبەری کۆئەندامی زاوزێ، گەشەکردنی هەردوو کەناڵی ڤالوبو منداڵدان، ئەستوربوونی رانەکانو فراوانبوونی ســیبەنـدە، گەورەبوونی هەموو ئەنـدامەکـانی لەش، دەرکەوتنی زیپکەو بینینی خەونی سێکسی... تاد).

| Self confidence | الثقة بالنفس | باوەڕ بەخۆبوون |
|---|---|---|

زانیاری تاکە بۆ تواناو لێهاتوویی خۆی بۆ ڕوبەڕوبونەوەی بارودۆخە جیاوازەکان. توانای وەڵامدانەوەی ئەرێنیو پەیبردنە بەخودی خۆیی بەپلەیەکی بەرز. توانا پشـاندراوەکانی تاکە بۆ پشـــت بەخۆبەســـتن لەجێبەجێکردنی کارەکانیو پەســـەندکردنی خودی خۆیەتی هەرچۆنێك بێت (نێرە، مێیە، جوانە، ناشـــیرینە، هەژارە، زەنگینە...تاد)، خۆی بەکەم نەزانێت لەبەردەم کەســـانیتردا. مـانـای هەســـتکردنە بەرێزگرتنی نرخی خودو توانـای ڕوبەڕوبونەوەی ئاســـتەنگییەکانو خۆ گونجاندن لەگەڵ ژیانداو بەهۆکاری ســـەرکەوتن دادەنرێت. تاك لەرێگەیەوە ئەتوانێت بەزۆر ئامانجو بگات بەسـەرلەمپەرو بەربەسـتەکانی ژیانیدا ســـەرکەوتوو بێت، ئەگەر مرۆڤ باوەڕ بەخۆبونی لەدەس بدات ئەوا ناتوانێت خەون و ئاواتەکانی بەدەســـت بهێنێتو گۆڕانکاری لەخۆی و ژیانیدا بۆ ئەنجام نادرێت. ئەکرێـت بڵێین: زانینی نرخی خودو رێزگرتنیەتی. ئەو کەســـەی بـاوەڕی بە خۆی هەیە گەشـــبین و ئارامەو توانای بەدیهێنـانی زۆرینەی ئـامانجەکانی هەیە، لەســـەر بنەمای

هەڵســـەنگاندنی خودی خۆی، هەڵســـەنگاندن ئەکات بۆ پەیوەندیی و کەســـەکان بەشێوەیەکی ڕاستو دروست. باوەڕ بەخۆ بوون چەند ساڵێکی ئەوێت تا دروست بێتو بەدەست بێت. باوەڕ بەخۆبوون ئەو هەستە نییە بڵێی (من بەهێزم) بەڵکو بڕواو ئیرادەی گەیشتنە بەهێزیو گەورەیی.

| باوەڕی چەوت | الهذاء | Delusion |
|---|---|---|

بیرو باوەڕێکە دژ بەئاســـتی زانســـتیو ڕۆشـــنبیری خاوەنەکەیەتی، زۆربەی جار یەکێکە لەڕواڵەتەکانی نەخۆشی عەقڵی.

| باوك | الأب | Father |
|---|---|---|

پێگەو ئەرکەکـانی بـاوك هەمەجۆرن، لەڕووی هێمـایییەوە هەڵگری نـاوی منـداڵەو نوێنەرایەتی یاســا دەکاتو بەشــدارییەکی کارای هەیە لەدارِشــتنی ســتراکتۆری منی باڵادا. لەگەشـەی منداڵدا ئەرکی سـایکۆلۆجی باوك، هیچی لەئەرکی دایك کەمترنییە، ئەم هێمای دەســەڵاتو یاســایە، لەکاتی لەدایکبوونی منداڵدا ڕۆڵی پەروەردەیی باوك بەراورد بەدایك کەمو ســنوردارە بەڵام لەســاڵانی ســێیەمو چوارەمی تەمەنی منداڵدا زیاتر دەبێتو باوك بەتەنها کەسێتی منداڵ دەوڵەمەند دەکاتو دەیکاتەوە بەتایبەتی منداڵی کوڕ. دەرئەنجامی ئەو توێژینەوانەی لەســـەر شـــڵەژانە دەروونییەکانی منداڵان ئەنجامدراون جەخت لەوە دەکەنەوە کە باوك ئەگەر لاواز بوو، پیاوەتی کەم بوو واتا ژنەکەی لەتەواوی کاروبارەکانی ژیاندا بەســەریدا زاڵبوو، منداڵی ئەم جۆرە خێزانە کەمتر هەســت بەئاســایشــی دەروونی دەکەنو ترســـنۆکنو بەرگەی لێپرسراوێتی ناگرن، بەپێچەوانەشـــەوە ئەو باوکانەی زاڵمو تونـدوتیژو ڕەقن، منـداڵی ئەمـانیش هەر لەڕووی دەروونییەوە نـائـارامنو ترســـنۆکنو بەشێکیشیان لاڵ دەردەچن.

| باوکسالاری | نظام سلطة الأب | Patriarchy |
|---|---|---|

لەم ســیســتمەدا تەوەری خزمایەتی پشــت بەباوك یان خێزانی باوك دەبەســتێت، دایكو خێزانی دایك وەك بێگانە تەماشــادەکرێنو منداڵ هیچ ســۆزێکی لەبەرامبەریاندا نییە. ئەم ســیســـتمە لای هەندێك خێڵو هۆزی ئوســـترالیاو ئەمریکا باو بووە. بوونی لەهەندێ کۆمەڵی ســـەرەتاییدا دەگەڕێتەوە بۆ بایەخو ڕۆڵی کۆمەڵایەتیو ئابوریو ســـیاسی پیاوو کۆنترۆڵکردنی خێزان لەلایەن بـاوکەوە. ژنە توێژەرێکی وەك **هێنری مین** دەڵێـت: خێزانی باوکایەتی مل کەچی دەسەڵاتی باوك بووەو، بنەمای میراتی منداڵ و جێنشینیو پێشەوایەتی لەڕێی ڕەچەڵەکی بـاوکەوە بووە، ئەم ســـیســـتمە ئەڵقەی یەکەم بووە لەزنجیرەی پەرەســەندنی خزمایەتیدا ئینجا دەســەڵاتی دایك لەقۆناغی دووەمدا بووە. بۆ ئەم ڕایەش (مین)و هاوبیرەکانی ئەم بەڵگانە دەهێننەوە: لەقۆناغی جێگۆڕکێدا وەکو ڕاوو شــکار پیاو

ناچار بووە ماڵ بەجێ بهێڵێ، بۆیە دەسەڵاتی لەدەستداوەو ژن جێی گرتۆتەوە، ئەگەر پیاو بەرپرسیار بوو بێت لەبژێوی رۆڵەکانی و لەپێناوی پەیداکردنی بژێویدا سەختی و دژواری زۆری چەشتبێ، بۆیە دەبێت لەنێو خێزاندا خاوەنی دەسەڵات و بڕیار بوو بێت. کاتێکیش پیاو ماڵی بەجێهێشتووە، لەم قۆناغەی کۆمەڵی مرۆڤایەتیدا، پێویستی بەوە بووە کەسوکارەکەی سەرپەرشتی منداڵەکانی بکەن و یارمەتی بدەن کەواتە بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ دەسەڵاتی وون نەکردووە. یان لەگەڵ خۆیدا بۆ دابینکردنی ژیان و گوزەرانیان؛ خێزانی بردۆتە لای کەسوکاری و خۆشی بەردەوام بووە لەکۆچ و ڕەو. بەڵام کاتێك خێزان بەهۆی دۆزینەوەی کشتوکاڵەوە جێگیربووە زۆربەی بیریارو توێژەران پێیانوایە باوکنشینی بووە بەباو، چونکە خێزان پێویستی بەچاودێری و سەرپەرشتی هەبووەو هەروەها لەکۆمەڵی کشتوکاڵیدا باوك سەنتەری چالاکی ئابوری بووەو خاوەنی هێزی جەستە بووە سەرەڕای ئەو هێزو دەسەڵاتەی لەقۆناغەکانی پێشترەوە بۆی ماوەتەوە.

| Yawning | التثاؤب | باوێشك |
|---|---|---|

پرۆسەیەکی خۆنەویستەو ئامانج لێی پڕکردنەوەی سییەکانە بەهەوا تا ئەوپەڕی سنور، بۆ ئەوەش کەسەکە دەمی دەکاتەوە بەجۆرێك دەروازەی دەم چوار هێندە زیاترو گەورەتر دەبێت بەراورد بەکاتی ئاسایی. باوێشك نزیکەی شەش چرکە دەخایەنێت و بەهۆیەوە ماسولکەکانی روخسارو شانو مل بۆ ماوەیەك گرژ دەبن و کەسەکە لەماوەی باوێشکدانەکەدا لەجیهانی خۆی دابڕێن. هۆکاری باوێشك ماندووبوون و ئارەزووی خەوتنە؛ یاخود پەتای باوێشکەو کەسێکیتر لەبەرانبەردا باوێشك دەدات. بەڵام باوێشکی نەخۆشی داکۆکی نەستییە دژ بەئارەزووە شەڕانگێزی و سێکسییەکان. سەبارەت بەکۆرپەلە لەرێی سۆنارەوە دەرکەوتووەو یەکلابۆتەوە کە کۆرپەلە بەتوندی باوێشك دەدات و مرۆڤ وا هەست دەکات هەردوو شەویلگەی لەیەکتری جیادەبنەوە، ئەمەش لەکاتێکدایە کە کۆرپەلە لەرێی سییەکانیەوە هەناسە نادات.

| Comparison | المقارنة | بەراوردکاری |
|---|---|---|

پرۆسەیەکی عەقڵی مەعریفیەو لەناویدا تێبینی هەموو لێکچوون و جیاوازییەك دەکرێت لەنێوان دیاردەکاندا ئەویش لەسەر بنەمای پەیوەندییەکی دیاریکراو ئینجا هاوجوتبن لەگەڵیدا یاخود لەدژی بن.

| Administration | الادارة | بەڕێوەبردن |
|---|---|---|

بەڕێوەبردن واتا بابەتێك هەڵسوڕێنیت، بەو مانایە دێت کە پێشبینی بکەیت و پلان دابڕێژیت و رێکخستنت هەبێت و فەرمان دەربکەیت و هەماهەنگی و چاودێریت هەبێت. بەڕیوەبردن بریتییە لەوەی ئەو کەسانەی دەیانەوێت کارێك بکەن ئەبێت زانیاری

تەواویان هەبێت لەبارەی ئەو کارەوە کە دەیانەوێت بیکەن، هەروەها دڵنیابوون لەوەی کاروبارەکان بەباشــترین شــێوەو هەرزانترین نرخ جێبەجێ دەکرێن. ئەو کارو چالاکییانەیە کە ســەرجەم تواناکانی گروپێك کۆدەکاتەوە بەمەبەســتی گەیشــتن بەکۆمەڵێك ئامانجی دیاریکراو. بەڕێوەبردن گەشـــەپێکردنی تاکەکانە نەك کەرەســـتەو ئامێرەکان. بەڕێوەبەر ئەندامێکی فرە چالاکی دەزگاکەیەو کاروبارو کارمەندان هەڵدەســـوڕێنیو ســـەرپەرشـــتییان دەکات. بەڕێوەبردن بریتییە لەســـەرکردایەتیکردنی مەیدانیو دروســـتکردنی ژینگەیەکی گونجاوو چالاك کە تیایدا کۆمەڵێك کەس بەرێکخستنێکی فەرمی کاری تیادا بکەن.

| بەفرکوێریی | عمى الثلج | Snow Blindness |
|---|---|---|

حاڵەتێکە لەتێکچوونی کاتیی پرۆســـەی بینینو ڕوانینە بۆ تیشـــکی بەهێزی بریســـکەداری وەرگەڕاوو شـــکاوە، هەروەك ئەوەی ڕەنگدانەوەی بەفرەکە بێت، لەو ڕەوشـــەدا ســـەرجەم شتە بینراوەکان سور دەبن یان سور دێنە بەرچاوان. بەواتا کوێرییەکی کاتییەو هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ شکانەوەی تیشکی ڕوونو بەهێزی خۆر بەهۆی بەفرەوە.

| بەکۆمەڵایەتیکردن | التنشئة الاجتماعية | Socialization |
|---|---|---|

یاخود گەشـــەپێکردنی کۆمەڵایەتی ئەو کاریگەرییە کە لەژینگەی کۆمەڵایەتییەوە ئەکەوێتە ســـەر منـــداڵو لەبوونەوەرێکی بـــایۆلۆجییەوە ئەیگۆرێـــت بۆ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتیو ئامادەی دەکات بۆ ئەو کولتورەی کە تیایدا دەژی، ســـەرجەم ئەو شـــێوازانەی فێردەکرێت کە بۆ تێرکردنی پێداویستییەکانی بەکاردەهێنرێن بەو جۆرەی کۆمەڵگە پێی پەسەندەو تاکو تاك بەگوێرەی یاســـاو دابو نەریتەکانی کۆمەڵەکەی ڕەفتار بکاتو لەبۆچوونو بەها باوەکانیدا بەشـــدار بێت. ئەم پرۆســـەیە لەســـەرەتای قۆناغی منداڵییەوە دەستپێدەکاتو تا کۆتایی تەمەن درێژە دەکێشێتو ئەرکی تێکڕای دامەزراوە کۆمەڵایەتییەکانە.

| بەگورگبوون | الاستذئاب | Lycanthrophy |
|---|---|---|

هەستێکی نەخۆشییەو کەسەکە پێیوایە بووە بەگورگ.

| بەها | القيمة | Value |
|---|---|---|

بەهەموو ئەو شـــتانە دەگوترێت کە شـــایانی بایەخپێدانن و گرنگن لەڕووەکانی ماددی، مەعنەوی، کۆمەڵایەتی، ئاکاری، ئایینیو جوانییەوە. بەها ئەو چەمکانەیە کە کاریگەری لەســـەر ڕەفتاری خەڵکی بەجێدەهێڵنو ڕاستو پەسەند دیاریدەکەن. شـــارەزایان بەهاکان بۆ چەند گروپێك پۆلێن ئەکەن کە بریتین لە (جەســـتەییەکان، خۆییەکان، کرداریەکان، کۆمەڵایەتییەکان، مەعریفییەکان، ئاکارییەکان، خۆشـــبارییەکانو نیشـــتمانییەکان). هەر یەك لەم گروپانە چەندین بەهای لاوەکی لەخۆدەگرێت.

| Moral values | القيم الأخلاقية | بەها ئاكارییەكان |
| --- | --- | --- |

ئەو چەمكە ئاكارییانەیە كاریگەری لەسەر ڕەفتاری خەڵكی بەجێدەهێڵن‌و ڕاست‌و دروست‌و پەسەند دیاریدەكەن ئەمانە لەخۆدەگرێت: **ئاكار**: واتا پەیوەست بوون بەخەسڵەتە باشەكانی مرۆڤایەتییەوە. چاكە بەمانا ئاكارییەكەی، كاری باش‌و ڕێزگرتنی مافی كەسانیتر، وابەستەبوون بەوەی ویژدانی خۆی پێیدەڵێت لەكاتی هەڵەدا، چاكە كە پێچەوانەی خراپەیە. **ڕاستگۆیی**: دژی درۆكردنە. بەكردەوە ووتەكانی بسەلمێنێت. ڕاستی نەشارێتەوە. جێگای بڕوا بێت، نهێنی پارێز بێت، بەئەمەك بێ‌و بەڵێنەكانی بەرێتەسەر، ئەو كارە بكات كە خەڵكی پێیان سپاردووە. **دادپەروەریی**: دادپەروەر بێت لەبڕیارو قسەكانیدا، دژ بەو ستەمەی حەزی پێناكات‌و بڕیاری ستمكارانە دەرنەكات. بەرلەوەی بڕیاری دادپەروەرانە بدات مێشك كراوە بێت‌و هەموو لایەنەكانی بابەتە وەربگرێت، ڕەخساندنی هەلی یەكسان. **ملكەچی**: بەبێ زۆرلێكردن ملكەچایەتی بكات، پاشكۆیانە ڕەزامەندی نەدات، هاوڕاو هاودەنگ بێت لەگەڵ دەسەڵاتداران‌و بەرپرسان بۆ جێبەجێ كردنی یاساو سیستەم‌و بڕیارەكان. **ئایین**: باوەڕ بوون بەخواو پەیامبەران، یان هەر بیرۆكەیەك گەورەیی‌و پیرۆزی خواو پێغەمبەرو كتێبە پیرۆزەكانی لەخۆگرتبێت. ڕێزگرتنی ڕێورەسمە ئایینییەكان، نوێژكردن، ڕۆژوگرتن، پەرستن‌و سەردانی پەرستگا.

| Physiological Values | القيم الجسمية | بەها جەستەییەكان |
| --- | --- | --- |

ئەم بەهایە ئەو چەمكە جەستەییانەیە كاریگەری لەسەر ڕەفتاری خەڵكی بەجێدەهێڵن‌و ڕاست‌و دروست‌و پەسەند دیاریدەكەن. ئەمانە لەخۆدەگرێت: **خۆراك**: مەبەست لێی بایەخدان بەخواردن‌و خواردنەوە، تێركردنی برسێتی‌و تینوێتی. **پشوودان**: مەبەست دوركەوتنەوەیە لەكارو ماندوو بوونی جەستەیی‌و عەقڵی. نەبوونی ماندوێتی‌و شەكەتبوون. خەوتن‌و حەوانەوە. **چالاكی**: مەبەست لێی چالاكی جەستەیی (نەك مێشك)، وەرزشی جەستەیی، لەشسوكی‌و ژیانی چالاك‌و گورجوگۆڵ لەدەرەوەی ماڵ‌و لەهەوای كراوەدا. **تەندروستی**: مەبەست لێی پەیرەوكردنی تەندروستی لەش، نەبوونی نەخۆشی، یان هەر شتێك كە مەترسی هەبێت بۆ لەش (نەخۆشی، ئێش‌و ئازاری دەرەكی)، ئاسایشی جەستەو چاكبوونەوە لەنەخۆشی‌و ئێش‌و ئازار. **خۆشگوزەرانی**: مەبەست لێی ژیانی خۆش. هەموو تێربوون‌و خۆشی‌و چێژێكی جەستەیی كە لەبەها جەستەییەكانی پێشوودا ئاماژەیان بۆ نەكرابێت. خۆگەرمكردنەوە لەكاتی سەرماو خۆفێنكردنەوە لەكاتی گەرمادا. **پاكوخاوێنی**: مەبەست لێی پیسی لابردن پاككردنەوەی دەست‌و جەستەو جلوبەرگ، نەبوونی پیسی‌و بۆگەنی ناخۆش، ڕزگاربوون لەپیسایی‌و بێزلێكراوەكان، بایەخدان بەخاوێنی ماڵ‌و قوتابخانەو شەقامی ژینگە.

| بەها خۆشبارییەکان | القيم الترويحية | Playful Values |
|---|---|---|

ئەو چەمکە خۆشـــبارییانەیە کاریگەری لەســـەر ڕەفتاری خەڵکی بەجێدەهێڵن و راســـت و دروســـت و پەســـەند دیاریدەکەن ئەمانە لەخۆدەگرێت: **ئەزموونی نوێ:** چێژوەرگرتن لەهەر چالاکییەك کە گۆڕانکاری و هەمەجۆری لەخۆگرتبێت. گۆڕانکاری بەمەبەســـتی دورخستنەوەی پەستی و بێزاری، بەسەربردنی کات لەخولیاکاندا، یاری، ئاهەنگ، سینەما، تەلەفزیۆن، شـــانۆگەری و پرۆگرامی رادیۆیی، چاودێری کردنی پێشـــبڕکێ و ڕووداوەکان، گەشـــت، خوێندنەوەی رۆمان و بەدواچوونی هەواڵەکان. **وروژاندن:** گوروتینی ئەزموونی نوێ و، هەســـتونەســـتی تونـدوتیژ، وروژانـدن، ســـەرچڵی، قومـارکردن، گرەوکردن، خـواردنەوەی مەی، چیرۆکی تـرس و لەڕادەبەدەر، چێژوەرگـرتـن و شـــاگەشـــکەبـوون بەقەدەغەکراوان یان ئەوانەی مەترســـیدارن. **جوانی:** چێژ و خۆشی وەرگرتن لەدیمەن و دەنگ و مۆزیك و نیگار و شـیعر و ڕەنگ و ریتم و گۆرانی و سروشـتی جوان و جوڵەی شـەنگ و خاوەنداریکردنی جوانی. **خۆشی و شـــادی:** پێکەنین، گاڵتەکردن، دەســـتبازی، بەزم، هەر شـــتێك پەیوەنـدی بەشـــتە کۆمیـدییەکانەوە هەبێـت و مـایەی پێکەنین بێـت، بوونی گاڵتەوگەپ. **گوزارشـتی خۆیی داهێنەرانە:** ئەندێشـەو وێناکردن، ئەنجامدانی هەر کارێك کە جۆرێك لەبنەماکانی وێناکردن یان ئەندێشەی تێدا بێت (نووسینی چیرۆك یان شیعر)، هەر شـتێك بکرێت کە هەموو یان هەندێك لەڕەگەزەکانی ڕەسـەنایەتی و نوێگەرییان پێوە دیار بێت یان لەئەندێشەوە سەرچاوەی گرتبێت. دەستپێشخەری و داهێنان و ئەفراندن.

| بەها خۆییەکان | القيم الذاتية | Egoistic Values |
|---|---|---|

ئەو چەمکە خۆییانەیە کاریگەری لەسەر ڕەفتاری خەڵکی بەجێدەهێڵن و راست و دروست و پەســـەند دیاریدەکەن. ئەمانە لەخۆدەگرێت: **ئاســـایش وگونجانی هەڵچوونی:** ئارامی مێشـــك، هەســـتنەکردن بەترس و دڵەڕاوکێ، جێگیری، هەســـت بەنـامۆیی نەکردن، سڕینەوەی هەر شتێك ببێتە مایەی هەڵچوونی کۆمەڵایەتی و ڕووبەڕونەوەی، دورکەوتنەوە لەو هەڵوێستانەی کە دەبنە مایەی دڵەڕاوکێ. هەر شتێك ئاماژە بێت بۆ دەروونـدروستی، هاوسـەنگی (سـەلامەتی و عەقڵدروسـتی)، پەسـەندکردنی کەسێتی. **ئاسـوودەیی:** شـادمانی، دڵخۆشی، گەشـــبینی، شـــادی و قەناعەتکردن. **بەدەســـتهێنان:** دەرچوون و ســـەرکەوتن لەکارو چـالاکی و رەفتـاری جۆراوجۆردا، پرهیوایی، هەوڵ و تێکۆشـــان بۆ ســـەرکەوتن، لەقوتابخانەدا باش بێت و نمرەی بەرز بەدەســـت بهێنێت، دەســـتکەوت بەبێ یارمەتی کەسـانیتر. **پێزانین:** پێزانینی کۆمەڵایەتی بۆ توانا و لێهاتوویی و بەدەسـتهێنان و سـەرکەوتن، ڕێز، پلەو پێگەو پایە، بایەخپێدان و بنەماڵەی ناودار و شـــوێنی نیشـــتەجێبوونی دیار و باڵا. **پێگەی خود** (ڕێزی خود): بڕوا بەخۆبوون و پشـــت بەخۆبەســـتن، خۆبەکەم و بەهیچ و بەســـووك نەزانین، کامڵبوونی ناوەکی تاکەکەس. **کۆنترۆڵکردن:** کۆنترۆڵ و دەســـەڵات بەســـەر کەســـانیتردا، هێز و کاریگەری، بوونی پێگەو پایە، ســـەرکردایەتی دەســـەڵاتخواز.

**شــەرانگێزی**: تورەبوونو دوژمنایەتی، ســەپاندنی هێز بەســەر کەســانیتردا، شــەڕکردن، ئازاردان، تێکشکاندن، ڕەقو توندوتیژی (بەدەر لەچوارچێوەی یاریو گاڵتەو دەستبازیدا)، تۆڵەســەندنەوە، چاوســورکردنەوەو هەڕەشــەی بەهێز، تێکدانو وێرانکاری، کوشــتنو حەقســەندنەوە، ســەرکەوتن لەشــەرو جەنگدا نەك لەپێشــبرکێو کێبرکێدا. **هێز**: هەموو ئاماژەیەك بۆ هێزی جەستە(قەبارەی لەشو هێزی لەش). **پێداگریو کۆڵنەدان**: ئازایەتیو دەســتکردنەوە، ڕای جێگیرو توندیو ڕەقی، چاونەترســان، بەهێزی پاڵنەری تایبەت بۆ ڕوبەڕوبونەوەی ئاستەنگو مەترسی، هێزی ویستو کۆڵنەدان، ڕەقو سووربوون، گلەیی نەکردنو نەگریانو نەکڕوزانەوە، پیاوەتی، نەبەردی، نائومێد نەبوون. **ســوربوون**: سەرجەم رواڵەتەکانی ئەو رەفتارانە دەگرێتەوە کە پێویستیان بەسەرنجدان هەیە، ئاگایی، وریایی، کۆنترۆڵکردنی خودو زاڵبوون بەســەریدا، وردیو وردبونەوە، ســەرنجدان لەوردەکاری، پلاندان، بەرنامەڕێژی، تێروانین لەکاروبارەکان، بەجێهێنانی ئەرك بەوردی. **ســەربەخۆیی**: هەســتکردن بەئازادی، کەس زاڵ نەبێت بەســەریداو دەســت نەخاتە کاروبارەکانیەوە، کۆتو بەند نەکردن، پەیوەســت بوون بەبەڵێنەکانەوە، کارکردن بەپێی حەزو ئارەزوو، رێزگرتنی سەربەخۆیی کەسانیتر. **رواڵەت**: رواڵەتی باش، پۆشتەو پەرداخی، جوانی، جلوبەرگی جوانو نوێ.

| بەها کرداریەکان | القيم العملية | Practical Values |
|---|---|---|

ئەو چەمکە کرداریانەیە کاریگەری لەســەر ڕەفتاری خەڵکی بەجێدەهێڵنو راســتو دروســتو پەســەند دیاریدەکەن. ئەمانە لەخۆدەگرێت، **کردەوەی واقیعی**: گونجاوێتیو کارایی کەرەســەکانو هەموارکردنیان بۆ گەیشــتن بەئامانجەکان، دورخســتنەوەی هەموو ئەو شــتانەی ناواقیعیو ناکردارینو بۆ گەیشــتن بەئامانجەکان، هیچ ســوودێکیان لێنابینرێت، دورخســتنەوەی ئەو ئامانجانەی کە بەهیچ هەوڵێك بەدی ناهێنرێن واتا خســتنەکاری هەوڵەکان بۆ شــتە بەکەڵکەکانو ئەوانەی مەحاڵو ئاســتەم نین. **کار**: کارکردن بەحەزو دڵســۆزییەوە، هەوڵدان، تەمەڵی نەکردن، جێبەجێکردنی کاروبارەکان بەباشیو بەوردی، بەرهەمی بەهات، لێپرسراوێتی وەرگرتن، هەوڵو تێکۆشــان، کارکردنو بێکارنەبوون، کارکردن بەدڵسۆزییەوە بۆ ماوەی درێژخایەن، لەکار نەوەستانو بەجێهێنانی ئەرك، رێزگرتنی کاتو پاراســتنیو بەکارهێنانی بۆ کارکردنو بەجێهێنانی ئەرك. **بەهای ئابووری**: پارەو پول، کرێی بەرز، پێدانی بەهای (پێوەر، ئاست)ی بەرز بۆ گوزەران، ئاستی گوزەرانی باڵا، هەڵپەو حەزی بەهێز بۆ کۆکردنەوەی ســامان، دەوڵەمەندی، چاوچنۆکی، کۆکردنەوەو کۆگاکردن. **دابینکردنی ئابووری**: دەستکەوتنی داهاتێك کە ژیانو پێویستییە زەرورەکان دابین بکات، ترسێك لەئارادا نەبێت بۆ بەرزبونەوەی نرخو بێکاری، دابینکردنی ئابوری، دڵنیایی، جێگیری تاكو دڵئارامی لەســەر ئایندەی خێزان، واتا خاوەنداریێتی لەسنوری بەکارهێنانی تاکەکەسیدا، صندوقی کۆکردنەوەو پاشەکەوت. **موڵکی گشتی**:

خاوەندارێتی دەوڵەت بۆ کارگەکان، زەویوزارو کەرەسەکانی بەرهەمهێنان، خۆماڵکردنی شوێنە گشتیو پیشەسازییە گرنگەکان، بازرگانی دەرەکیو ناوەکی بخرێتە ژێردەستی دەوڵەتەوە، چاکسازی کشتوکاڵی، پاراستنی موڵکی دەوڵەتو کۆمەڵگەو چاککردنەوەیان، بواری گشتی. **پاشەکەوت:** دەستگرتنەوە لەخەرجییەکانو وەبەرهێنانی زیادەکەی، پلاندانان بۆ ژیانی ئابووری تاكو خێزان.

| بەها کۆمەڵایەتییەکان | القيم الاجتماعية | Social Values |
|---|---|---|

ئەو چەمکە کۆمەڵایەتییانەیە کاریگەری لەسەر ڕەفتاری خەڵکی بەجێدەهێڵنو ڕاستو دروستو پەسەند دیاریدەکەن ئەمانە لەخۆدەگرێت: **یەکێتی گروپ:** واتا پەیوەستبوون بەگروپو هاوکاری کردنی، بەشداریبوونی کارا لەچالاکی گروپدا، ئینتیماو هۆگری بۆ گروپو ڕێکخراوە کۆمەڵایەتیەکان، گیانی دەستەجەمعی، گیانی کارکردن لەتیمدا. **کەسێتی ڕووخۆش:** هەموو ئەو خەسڵەتانە دەگرێتەوە کە وا لەتاکەکەس دەکەن ڕووخۆشو خۆشەویست بێت. کەسی دڵگیرو زمانشیرینو زمانپاراو. **بنەماکانی ڕەفتار:** واتا پەیرەوکردنی بنەماکانی ڕەفتاری کۆمەڵایەتی دروست. ڕێزدارو شیاو لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە. ڕەوشتجوانو ئاکار بەرز. **خاکەڕایی:** واتا زیادەڕۆیی نەکردنو خۆهەڵنەکێشان. بێ فیزیو خۆبەشت نەزانین. زیادڕەوی نەکردن لەهەوڵدان بۆ سەپاندنی خود بەسەر کەسانیتردا، بەمەبەستی کارتێکردنو خۆجیاکردنەوە لێیان. هەوڵنەدان بۆ ڕاکێشانی سەرنجی کەسانیتر (وەك بایەخدان بەڕواڵەت) خۆهەڵنەکێشان. خۆی وا دابنێت کەسانیتریش وەك خۆی بەتواناو لێوەشاوەنو ئەو نرخەی بۆ خۆی دایدەنێت یەکسانە بەو نرخەی بۆ کەسانیتری دادەنێت. بەرگەی هەڵەی خەڵکی بگرێت. **تەبایی و هاوتابوون:** واتا ڕێکردن لەگەڵ کەسانیترداو ڕەزامەندییانو تەبابوون لەگەڵیاندا، لاسایی کردنەوەو شوێنپێ هەڵگرتنیان. کارکردن بەجۆرەی لەکەسێك چاوەڕوان دەکرێت کە لەگەڵ خەڵکیدا ژیا بێت. **بەخشندەیی:** واتا ئەو کارەی کە سوودی خەڵکی تێدایە. بەخششو بەخشندەیی. چاکەکاریی، خۆنەویستیو ئازایەتی. هاوسۆزی و یارمەتیدانی کەسانیتر. **لێبووردەیی:** بەرگەگرتنو لێبووردەیی دەگرێتەوە لەبەرانبەر بەدرەفتاریی کەسانیتردا سەرزەنشت نەکاتو تورە نەبێو کینەلەدڵ نەگرێو شەڕانگێزی نەنوێنێت، ئارامو هێمن بێ. ئەگەر کەسێك بەدرەفتاری لەگەڵ بکات ئەم تۆڵەنەکاتەوەو ڕقهەڵنەگرێو توندوتیژی بەکارنەهێنێت، کاتێك ئەم کاردانەوەی بۆ بلوێت، نەیانکاتو تا پێیدەکرێت لێبووردنی هەبێت. **خۆشەویستیو هاوڕێیەتی:** بریتییە لەخۆشەویستی ڕەگەزی بەرانبەر واتا تاکەکەس لای ڕەگەزی بەرانبەرەوە؛ خۆشەویستو پەسەندکراو بێتو پەیوەندییان لەگەڵدا ببەستێتو هاوبەشیان بێت. **خۆشەویستی خێزان:** خۆشەویستی (باوكو دایكو خوشكو براو منداڵ) بۆ یەکتری، خۆشەویستی بۆ ماڵو کات بەسەربردن لەگەڵ کەسوکاردا. پەیوەندی خێزانی دروست. حەزکردن بەوەی منداڵی

ببێتو بەخێویان بکاتو لەئامێزیان بگرێت. **هاورێیەتی**: واتا تاکەس هاورێی هەبێت، کاتیان لەگەڵدا بەســەر بەرێت، هاورێکانی بیانەوێتو دەســتخۆشی لێبکەن. لەنێو ئەو گروپەدا پەسەندکراو بێت کە هاوتەمەنو هاورەگەزی کەسەکەن. کەسانیتر لێی تێبگەنو کۆمەڵایەتی بێت و حەز بەتێکەڵبوونی کەسانیتر بکات.

| بەها مەعریفییەکان | القيم المعرفية | Cognitive Values |
|---|---|---|

ئەو چەمکە مەعریفییانەیە کاریگەری لەســەر رەفتاری خەڵکی بەجێدەهێڵنو راســتو دروســتو پەســەند دیاریدەکەن ئەمانە لەخۆدەگرێت **مەعریفە(زانین)**: لەبەرکردنی حەقیقەتو راســتەقینەکان، داواکردنی زانســتو زانیاری، کتێب، پەروەردەو فێرکردن، داواکردنی زانستو لێکۆڵینەوە. **زیرەکی**: توانای عەقڵی، هەموو خەسڵەتێکی عەقڵیی باش، وەك یادگاو بەڵگەهێنانەوە، هەســتی شــەشــەمو دەرئەنجام، تێگەشــتنو دانایی، زرنگیو فێڵزانی. **رۆشـنبیری**: رۆشـنبیری بەمانا گشـتییەکەی، شـارسـتانی (پێچەوانەی دواکەوتنو نامەدەنی بوونە)، هەموو ئەو تەکنۆلۆژیایانەی لەرواڵەتەکانی شارستانین، خودچاککردن، زانینو ناســینی بابەتە هونەریو مێژوویيو مرۆڤایەتییەکان، هەر شــتێك ئاماژە بێت بۆ خۆرۆشنبیرکردن.

| بەها نیشتمانییەکان | القيم الوطنية | National values |
|---|---|---|

ئەو چەمکە نیشــتیمانییانەیە کاریگەری لەســەر رەفتاری خەڵکی بەجێدەهێڵنو راســتو دروســتو پەسـەند دیاریدەکەن ئەمانە لەخۆدەگرێت **نیشـتمانپەروەری**: خۆشـەویسـتی نیشـتمانو گرنگیدان بەو شـتانەی بەرژەوەندیو پێشـکەوتنو نیشـتمانی تێدایە، دڵسـۆزی بۆ نیشـتمان، گیانی نیشـتمانپەروەری، شـانازی کردن بەنیشـتمانو خۆشـەویسـتی بۆی، زەحمەتی دورکەوتنەوە لێی، دانانی بەرژەوەندی نیشــتمان لەســەرو هەموو شــتێکەوە، کارکردن لەپێناو یەکێتی نیشــتمان، هەســتکردن بەبەرپرســیارێتی نیشــتمانیو پاراســتنی بەرژەوەندیو نهێنییەکانی نیشـتمان. **ئازادی**: ئازادی نیشـتمان (رزگارکردنی)، هیچ کەسو لایەك بەسـەریدا زاڵ نەبێو دەسـتنەخاتە کاروبارەکانیەوەو ویسـتی خۆی بسـەپێنێو بەپێی بەرژەوەندییەکانی خۆی بیبات بەرێوە. نیشــتمان خاوەنی ســەروەریی خۆی بێتو داگیرنەکراو بێت، مافی چارەی خۆنووسین، سەربەخۆیی، بۆنەکانی سەربەخۆیی نیشتمانو ویســتی نیشــتمان. **مێژوو**: مێژووی نیشــتمان، رووداوەکانی رابردوو کە پەیوەســتن بەســەروەری خاكو پیرۆزی نیشــتمانو نەتەوەوە، شــۆرشــەکانی رزگاری دژ بەســتەمو چەوســانەوەو داگیرکەران. **جوگرافیا**: هەر شــتێك بەگشــتی پەیوەندی بەســنوری نیشــتمانەوە هەبێت، شــارو گوندەکان، ئاووهەوا، پێکهاتەی بەرزونزمی زەوی، روبەری نیشـتمان. **ئابووری**: بەرهەمی نیشـتمانی، سـامانە نەتەوەییەکانی سـەرزەویو ژێر زەمینی نیشــتمان، کشــتوکاڵو بەرهەمی ناوخۆیی. **کولتور**: هەر شــتێك پەیوەندی بەکولتوری

ڕەسەنەوە هەبێت. نەبەردیو پاڵەوانیو شانازییەکان، کەسێتییە نیشتمانیو ئەدەبییەکانو بەرهەمە هزرییە مێژووییەکانیان، شـوێنەواری کۆن، هەموو جێماوەیەکی شـوێنەواریو هزریو هونەریو ئەدەبی کۆنی تایبەت بەنەتەوە. **زمان:** هەر شتێك تایبەت بێت بەزمانو شێوەزارەکانییەوە، ڕاڤەکردنی زاراوەکانو ڕوونکردنەوەی چەمکەکان، ناوی شوێنو شارو گوندەکان، شێوەزمانی پاراوو شێوەزمانی خەڵکی ئاسایی.

| بەهرە | الموهبة | Talent |
| --- | --- | --- |

نیشـانە هەمە جۆرەکانەو تاکەکەس ئامادە دەکات بۆ بەدەسـتهێنانێکی باڵا لەهەندێك ئەرك و لێوەشـاوەییدا. بەهرەمەند ئەو کەسـەیە ئامادەباشی تێدایەو بەفەراهەم کردنی ژینگەیەکی لەبار بەهرەکەی دەردەکەوێـت بەتـایبەتیش لەبواری مۆزیـكو شـیعرو شـێوەکاریو تەنانەت زمانپاراوی ئاخاوتنیشـدا. لەسـایکۆلۆجیای زانسـتیدا زیاتر زیرەکی تایبەت لەجیاتی بەهرە بەکاردەهێنرێت.

| بەهێماکردنی سێکسی | الترميز الجنسي | Sexual symbolism |
| --- | --- | --- |

ڕاڤەکردنو لێکدانەوەی هێماو وێنە خەونییەکانە کە دیمەنو پرۆسەو ئەندامی سێکسیان لەخۆدەگرتووە. لەدیمەنەکانی خەونی بینراودا: چەقۆو تێلاو دوکەڵکێشو...تاد هێمان بۆ ئەندامی زاووزێی نێرینە، شـەپقەو دەفرو چاڵو...تاد گوزارشـتن لەئەندامی زاووزێی مێینە، سـەرکەوتن بەسـەر پەیژەو پلیکانەو سـواربوونی ئەسـپو...تاد ئاماژەن بۆ پرۆسـەی سێکسیو جووتبوونی نێرو مێ.

| برسێتی تایبەت | الجوع الخاص | Specific hunger |
| --- | --- | --- |

ئەم برسێتییە تەنها بۆ یەك جۆر خواردنەو هەموو خۆراكو خواردەمەنییەك ناگرێتەوە.

| بڕیاردان | اتخاذ القرار | Decision-making |
| --- | --- | --- |

بڕیاردان پرۆسـەی بیرکردنەوەیەکی ئاوێتەیە؛ لەنێو بڕێك چارەسـەرو بژاردەی بەردەسـتدا؛ ئامانجی هەڵبژاردنی باشـترین چارەسـەرو بژاردەیە بۆ هەڵوێسـتێکی دیاریکراو لەپێناو هێنانەدی ئامانجێکی پێشـوەختە دارێژراودا. کەواتە بڕیاردان هاوتای چارەسـەرکردنی کێشـەکانە، لەڕاستیدا کێشـەکان هیچ نین جگە لەهەڵوێسگەلێك کە پێویستییان بڕیاری چارەسـازە. بڕیاروەرگرتن بەچەند هەنگاوێکدا تێدەپەڕێتو بریتین لە(دیاریکردنی ئامانج بەڕوونی، بیرکردنەوە لەزۆرترین ئەگەر کە بناغەن بۆ بڕیارەکان، پشـکنینو بنکۆڵکردنی زانیاریو ڕاسـتییەکان، بیرکردنەوە لەلایەنە ئەرێنیو نەرێنییەکانی هەر بڕیارێك کە ڕەنگە بدرێت؛ تاچەند دروسـت یان نادروسـتە، لەگەڵ توانای جێبەجێکردنو جێکەوتەکانی، پاشـان پێداچوونەوە بەهەنگاوەکانی ڕابردووداو ئەنجامدانی هەر هەموارکردنێك ئەگەر

پێویست بوو؛ لەکۆتاییدا بڕیاردان. خۆئەگەر بڕیارەکە گونجاو نەبوو ئەکرێت سەرلەنوێ بەدواداچوون‌و پشکنینەکان دەستپێبکەنەوە).

| Genius and heredity | العبقرية و الوراثة | بلیمەتی‌و بۆماوە |
|---|---|---|

فرنسیس گالتۆن Francis Galton (1822-1911) پێیوایە بلیمەتی کە توانایەکی عەقلی‌و زگماکی باڵاو دەگمەنە، یان زیرەکی لەڕادەبەدەرەو هەندێ کەس بەهۆی بۆماوەی بایۆلۆژییەوە بەهرەمەندن پێی. ئەم زانایە لەکۆتایی لێکۆڵینەوەکەیدا چوار سیفاتی بۆ بلیمەتەکان دیاری کردوە کەسیانی یەکەمیان بۆماوەیین و چوارەمیش فاکتەری ژینگەییە، بریتین لە**سەرکردن** و هەڵچوون: بەواتا لێشاوی بێ بەرنامەو لەخۆوە دەرچووی وێناکاری زەینی و هزرییەکان. **بەهرە**: ئەویش هەستێکی شاراوەیەو بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ پەی بەدیاردەی ئاڵۆزو کێشەکان دەبات بەبێ ئەوەی پشت بەکەرەسەی مادیی ببەستێت، **پێگەشتن** و وەرگرتن کە وەڵامدانەوەی زەینی بلیمەتە بەشێوەیەکی ئاسان بۆ کارتێکەرە ژینگەییە بێ سنورەکان، **خوێن گەرمی** یان حەماسە ئەویش هەوڵ و تێکۆشانی هزری بەردەوامە کە گوێ بەسەختی و لەمپەرەکان نادات و تواناو بڕوا بەخۆ بوونی لەگەڵدایە.
گالتۆن دوای ئەوەی لەمێژووی 200 ساڵەی بنەماڵەی هەندێ لەبلیمەتەکانی کۆڵییەوە، بۆی دەرکەوت زۆربەیان لەباوکەوە دەچنەوە سەر یەك بنەماڵە (بۆ نموونە مەندڵ‌و داروین ئامۆزا بوون)، لەکۆتاییدا وتی: بەدرێژایی مێژوو، تەنها لەهەندێ بنەماڵەی دیاریکراودا بلیمەتەکان دەرکەوتوون و پەیدا بوون.

| Genius and madness | العبقرية و الجنون | بلیمەتی‌و شێتی |
|---|---|---|

لۆمبرۆزۆ (1830-1909) زانای ئیتاڵی لەو بڕوایەدایە: کەسی بلیمەت ڕێکەوت‌و لەدەست دەرچونێکی کەم وێنەی سروشتە، چونکە بلیمەتەکان لەڕووی تونێکاری فسیۆلۆژییەوە، هاوسەنگی لەپێکهاتەی فسیۆلۆجییاندا نییە. دەماغیان قەبەو گەورەیە یان بەشێوەیەکی بەرچاو پوکاوەتەوە هەروەك دەماغی ئەو کەسانەی فێ و پەرکەمیان هەیە. لۆمبرۆزۆ بلیمەتی بەشیزۆفرینیاوە بەستۆتەوە. لەم سەرەتایەوە هەندێك لەزاناکان شێتی‌و نەخۆشی دەروونیان بەفاکتەری سەرهەڵدانی بلیمەتی دانا. هەر لەخۆڕاش ئەم پەیوەندییەیان دروست نەکردبوو، لەڕاستیدا چەندین بلیمەتی ناوداریان وەك بەڵگە لەبەر دەستدا بوو کە نەخۆشی عەقڵی‌و دەروونییان هەبووەو بۆ سەلماندنی بۆچوونەکەیان لەنێو مۆسیقارەکاندا بتهۆڤن‌و بارتۆك، لەنێو فەیلەسوفاندا هنری جێمس‌و نیچەو رامبۆو بروست و یۆجین ئۆنێل‌و لەنێو شێوەکاراندا ڤان کوخ‌و لەنێو فیزیکییەکاندا نیوتن‌و لەنێو بایۆلۆژیستەکاندا داروین‌و لەئەدیبەکاندا دیستۆفسکی‌و گۆتەو لەهەموو بوارەکانیشدا مایکل ئەنجیلۆیان بەنمونە هێناوەتەوە.

| بورانەوە، بێهۆشی | الذهول | Stypor |
| --- | --- | --- |

بورانەوەو لەهۆش خۆچوون، نەمانی گشـــتی وەڵامـدانەوەیە بۆ هەموو وروژێنەرەکان، بورانەوە یان بێهۆشی لەجۆرە سـوکەکەیدا نەمانی هەسـتو هۆشـیارییە بەڵام لەشـێوە توندەکەیدا کۆتایی هاتنی چالاکی ماسـولکەییە بۆ هەموو وروژێنەرێکی دەرەکی، جا پرسـیار بێت یاخود ئازارێکی راسـتەقینە بێت. بورانەوەو بێهۆشی دەشـێت هۆکارەکەی دەروونی یان ئەندامی یاخود هەردووکیان بێت بەیەکەوە.

| بورانەوەی خەمۆکی | الذهول الاكتئابي | Stypor, Depressive |
| --- | --- | --- |

لەدەسـتدانی توانای وەڵامدانەوە، دابەزینی مەترسـیداری لێدانەکانی دڵو خاوبوونەوەی سوڕانی خوێن، کە هەموویان نیشانەکانی خەمۆکی توندو بەهێزن.

| بورجەکان، کەلووەکان | الابراج | Horoscopes |
| --- | --- | --- |

بابەتی سـەرەکی ئەسـتێرەناسـییە، ئەسـتێرەناسـیش بۆچوونێکی کۆنی نازانسـتییەو پەیوەندییەکی ئەوتۆی بەگەردووناسـییەوە نییەو بەدوو ئاراسـتەی جیاوازدا دەڕۆن. لەئەستێرەناسیدا ئەستێرەو هەسارەو تەنە ئاسمانیو بورجە گەردوونییەکان، فەرمانڕەوایی بەسـەر چارەنووسی مرۆڤ و ڕەوتی ژیانو تەنانەت ئایندەشـیەوە دەکەن، دروسـت ئەو نوسراوانەیە کە سـەبارەت بەبورجەکان لەڕۆژنامەو گۆڤارەکاندا دەیانخوێنینەوە. بەڵام گەردووناسی لەپێگەو جوڵەو پێکهاتەی ئەسـتێرەو هەسـارەکانو شـێوەکانیتری مادە ئاسمانییەکان، دەکۆڵێتەوەو ئەمڕۆ پشت بەمیتۆدو کەرەسەکانی زانستی فیزیای هاوچەرخ دەبەسـتێت. ئەو نوسراوانەی بەنـاوی پێشـبینی بورجەکـانەوە بڵاودەکرێنەوە ئەسـتێرەناسـییە، کە لەچەند دێڕێکی گشـتی چەندبارە تێناپەڕنو زادەی بیرکردنەوەی نوسـەری ئەو دێڕانەن، کەسـەکە بەپێی ویسـتو بەئارەزووی خۆی، چۆنی بۆ بێتو پێیخۆش بێت، بەبێ هیچ لێکۆڵینەوە یان توێژینەوەیەکی وردی زانسـتی، بەڵکو بەپێی قسـەو باسی زاری خەڵکیو ڕوداوەکانی ڕۆژو کێشـەو ئەندێشـەکانی نەوەی گەنج (نەك گەورەو پیر) ئەو بابەتانە هەڵدەبژێرێتو پێیوایە جێگای بایەخو گرنگی پێدانی ئەوانە. ناوەڕۆکی دەقی ئەو دێڕانە جگە سـووکایەتی کردن بەعەقڵی خوێنەری گەنجو بەکەمزانینی ئـاسـتی ڕونـاکبیریی ئەو نەوەیە، هیچیتر نینو هەرگیز نـاچنە نێو بـابەتی مەعریفی هەمەڕەنگەوە تا بتوانن ئەندێشـەی خوێنەر بۆ سـاتێکی کەم زاخاو بدەنەوە. بەڵام ئەو نوسینانە بۆ خوێنەریان هەیە؟ ئەو خوێنەرانەش بۆ باوەڕیان بەڕاستی ئەو قسانە هەیە کە بەنـاوی پێشـبینی بورجەکـانەوە بڵاودەکرێنەوە؟ لەوەڵامـدا دەبێـت ئەو حەقیقەتە سایکۆلۆژییەمان لەیاد نەچێت کە ئاراستەی عەقڵی مرۆڤایەتی، هەردەم بەلای گشتاندنی خێرادا دایشکاندووەو دایدەشکێنێتو خۆی بەنموونەیەکی کەمو دەگمەنی سەرکەوتووەوە دەبەسـتێتەوەو دەیکـاتە پێوەر بەبێ زانینو لێکـدانەوەی وردی پێشـەکییەکـان،

بەدەرئەنجامەکان دەگات. ڕوونتر بڵێین: ئەنجامێك کە بەڕێکەوت ڕوویدا بێت دەیبەستێتەوە بەو هۆکارەوە کە هاوزەمان تێبینی کردووە بەبێ ئەوەی بەدوای پەیوەندی لۆژیکی نێوان هۆکارو ئەنجامەکەدا، گەڕابێت. گریمان کەسێك ڕۆژی سێشەممەی ئەم هەفتەیە نەخۆشە، بەڕێکەوت ڕۆژنامەیەکی هەفتەی ڕابردووی بەرچاو دەکەوێتو لەگۆشەی بورجەکەی خۆیدا دەیخوێنێتەوە: لەناوەڕاستی هەفتەی داهاتوودا نەخۆش دەکەویت. ئەگەر ئەم کەسە بەدوای هۆکاری ڕاستەقینەی نەخۆشییەکەیدا نەگەڕێتو سەردانی دکتۆر نەکاتو هیچ پشکنینێکی پزیشکی ئەنجام نەدات، تەنها ئەو بڕوایەی هەبێت کە لەبورجەکەیدا هاتووە، بێگومان لەداهاتوودا بورجەکەی چی بۆ نووسی بێت هەرئەوە بەواقیعی لەلای بەرجەستە دەبێتو بۆ لەشساغیش هەر دەبێت بورجەکەی چارەسەری بۆ بنوسێتو چاکی بکاتەوە. لەم بارە سایکۆلۆژییەی ئەو جۆرە کەسێتییانەدا، ئەو ئەزموونە دەبێتە پێوەر بۆ لێکدانەوەی لایەنەکانیتری جەستەیی‌و دەروونی‌و کۆمەڵایەتی. ئەو کاریگەرییە بەسەر ئەو لایەنەوە ڕەنگدەداتەوەو هەتا ئەو کاتەی کەسەکە بڕوای وەها بێتو بەو شێوەیە بیر بکاتەوە. شایانی باسە سەرچاوە زانستییەکان سەبارەت بەپەرەسەندنی مەعریفەی مرۆڤایەتی، ئاماژە بەوە دەدەن کە مرۆڤی دێرینی ناشارستانی، کە بەر لەدروسبوونی گوندو شارەکان، لەئەشکەوتەکاندا ژیانی گوزەراندووە، بە هەمان شێوە سەرەتاییە چارەسەری کێشەکانی ڕۆژگاری خۆی کردووە.

| Social structure | البناء الاجتماعي | بونیادی کۆمەڵایەتی |
|---|---|---|

خەسڵەتو نیشانەکانە کە گروپێك لەگروپێکی دیکە جیا دەکاتەوە لەڕووی پەیوەندی هەمبەری‌و دابەشبوونی چینایەتی‌و ئامانجەکانی دامەزراوەکانیان.

| Attitude | الاتجاه | بۆچوون |
|---|---|---|

ئارەزووی وەڵامدانەوەیە بۆ بابەتێکی دیاریکراو کە مشتومڕو گفتوگۆ هەڵبگرێت، زۆرجار ئەو بابەتە کۆمەڵایەتییە، بۆچوون پاڵنەر بەدوای خۆیدا دەهێنێتو ئاراستەی بیرکردنەوەو ڕەفتارکردنیش دیاری دەکات. ڕەنگە ئەو وەڵامدانەوەیە ئەرێنی واتا لایەنگیری یاخود نەرێنی واتا دژو نەیار بێت، لەنێوان ئەو دوانەشدا بێلایەنی هەیە. لەسایکۆلۆژیادا بۆچون ئارەزوویەکی نیمچە جێگیرە بۆ وەڵامدانەوەو هەڵوێست وەرگرتن بەجۆرێکی دیاریکراو (لایەنگر یان دژ یاخود بێلایەن) بەرانبەر بەدیاردەو بابەتو خەڵكو کێشەکان. بۆچوون بریتییە لەبنیاتنانی هزرێکی دیاریکراوو نەگۆڕ لەبەرانبەر کەسێك یان بابەتێك، یان ئەتوانین بڵێین حاڵەتێکەو وا لەکەسەکە دەکات ئامادەی وەڵامدانەوەی دەکات بەشێوازێکی دیاریکراو. بۆیە بۆچوون لەگەڵ هەڵچوونو پاڵنەردا ئاوێتەیەو حاڵەتێکی ئاگاییەو زۆرجار نەستییەو، بەیەکێك لەکۆڵەکەکانی کەسێتی دەژمێردرێتو کار لەوەڵامدانەوەکانمان دەکات، بەم شێوەیە بۆچوونی تاکەکەس بەرانبەر بەبیروباوەڕو

ئایینو ئایینزایەکی دیاری کراو یان پارتێکی سـیاسی یان نەتەوەیەکیتر دروسـت دەبێت، ئینجا لایەنگر بێ یان بێلایەن یاخود دژو نەیار بێت. کەواتە دەبێت بابەتێك هەبێت تاکو بۆچوونی لەبارەوە دروسـت بێت، لەوانەیە لەبەرانبەر بابەتێکدا هەر سێ ئاراسـتەکە هەبێت واتە بەشێکی قبوڵ بکاتو بەشێکیتری ڕەتبکاتەوەو بەشێکیتری بابەتەکەش هیچ ڕایەکی لەبەرامبەردا نەبێتو بێلایەن بێت. بەتێپەڕبوونی تەمەن وردە وردە بۆچوون پتەوتر دەبێو زیاتر ڕۆدەچێتە ناو قوڵایی کەسـێتییەوەو دەگاتە ئاسـتی بیروباوەڕو زیاتر بەرگەی کارتێکەرەکانی گۆڕین دەگرێت.

| بۆچوونی کۆمەڵایەتی | الاتجاه الاجتماعي | Social attitude |
|---|---|---|

ئامادەگی پێشـوەختەیە بۆ ڕەفتارکردن بەشـێوەیەك کە هاوتا بێت لەگەڵ زۆرینەی خەڵکیدا، واتا لەگەڵ ڕای گشـتی نێوان تاکەکانی کۆمەڵگەدا بێتەوە نەك جیاواز یاخود دژبێت، ئەو هەڵوێستەیە کە ئاراستەکراوە بەرەو ئامانجە کۆمەڵایەتییەکان نەك ئامانجە تایبەتەکان. بۆچوونی کۆمەڵایەتی هەمیشـە بابەتەکەی ڕەهەندێکی کۆمەڵایەتیو گشـتی هەیە بۆ نموونە ئاشـتی، سـۆشـیالیزم، بەڵام ئارەزووی مۆزیك یان حەزکردن لەپەنیری پێستە یاخود خۆشویستنی سەگو... تاد ئەمانە لەسنوری بۆچوونی کەسیو تایبەتدان.

| بۆشایی سۆزداری | الفراغ العاطفي | Emotional vacuum |
|---|---|---|

ئەو ڕووبەرەی دەروونە کە خاڵییە لەبایەخپێدانو هەسـتو خۆشـەویسـتی، مرۆڤ هەست بەبۆشایی سـۆزداری ئەکات کاتێك لەو هەستو نەستە جوانانە بێبەش ئەبێت کە هەموو کەسـێك پێویسـتی پێیەتی لەدەوروبەریەوە پێی بگات. دۆخێکەو کەسـێك نییە تیایدا هاوبەشی خۆشەویستی هەستو نەستی مرۆڤەکە بێت؛ بۆیە لەئاکامدا ئەو کەسە خۆی بەکەم ئەزانێتو بەدوای سـەرچاوەکانی پڕکردنەوەی ئەو بۆشـاییە سـۆزدارییەدا ئەگەڕێت.

| بۆماوە | الوراثة | Heredity |
|---|---|---|

بریتییە لەپرۆسـەی گواسـتنەوەی خەسـڵەتە جەسـتەییەکانی وەك (ڕەنگی چاو، ڕەنگی پێست، ڕەنگی موو، ڕەگەز (نێرو مێ)، گروپی خوێن، کورتیو درێژی باڵا، شێوەی ڕوخسارو ئەگەری تووش بوون بەنەخۆشی درێژ خایەنو هەندێك لەتوانا تایبەتییەکانو... تاد) لەنەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکیتر لەڕێگەی کرۆمۆسـۆمەکانەوە. لەچرکەسـاتی دروسـتبوونی زایگۆتەوە پرۆسـەی بۆماوە کۆتای دێت. پرۆسـەی بۆماوە لەلای مرۆڤ بەم شـێوەیە بەڕێوە دەچێت: لەتۆوی پیاوو هێلکەی ژندا 23 جوت کرۆمۆسـۆم هەیە کەهەڵگری فاکتەرە بۆماییەکانن واتا بۆهێڵەکان Genes. کاتێك تۆو هێلکە بەیەکدەگەن خانەیەکی نوێ پێك دێت (زایگۆت) کەلە 23 جووت کرۆمۆسـۆم پێکهاتووە، هەرجووتێك لەدوولا

پێکدێت، تاکێکیان لەنێرەوە دێتو تاکەکەیتر لەمێینەوە. بەهۆی ئەم بەیەکگەیشــتنەوە بۆهێڵەکان لەگەڵ یەکتردا کارلێك دەکەنو ئاوێتە دەبنو خەســڵەتەکانی باوان بۆ منداڵ دەگوێزنەوە بەپێی جۆری بۆهێڵەکانیان. ئەگەر هاتوو لەلای هەردوو ڕەگەزەکە بۆهێڵەکان چوون یەك بوون ئەوا کۆرپەلە ئەو ســیفاتانە وەردەگرێت کە لەبۆهێڵەکاندا هەیە. بەڵام ئەگەر لەلای هەردوو ڕەگەزەکە بۆهێڵەکـان جیـاوازو لێکنەچوو بوون، لەم حـاڵەتەدا ڕەوشــەکە دەگۆڕێت لەنێوان ســیفەتی باو و زاڵ Dominantو ســیفاتی ناپەیوەنددارو دورخراوە Recessive. لەحاڵەتی سـیفاتی باودا، وەك یەکگرتنی ڕەنگی ڕەش لەگەڵ ڕەنگی سـپیدا یان چاوی ڕەش لەگەڵ چاوی شـیندا، یان گروپی خوێنی A,B لەگەڵ گروپی O دا، ئەو کاتە ســیفاتە باوو زاڵەکە لەمنداڵەکەدا دەردەکەوێت، بەڵام ئەگەر ســیفاتەکە نـاپەیوەنـددار بوو، وەك ڕەنگی ســپیو ڕەنـگ کوێریو نەخۆشی شــەکرە...تـاد. ئەوا لەمنداڵەکەدا دەرناکەوێت مەگەر لەگەڵ ســیفەتێکی ناپەیوەندداری هاوشــێوەی خۆیدا لەڕەگەزەکەی بەرامبەر یەکبگرێـت. لەهەموو حـاڵەتەکانـدا ئەو ســیفاتەی لەمنـداڵی یەکەمـدا دەرنـاکەوێـت لەمنـداڵی دووەم یـان ســێیەمـدا دەردەکەوێـتو بۆهێڵەکـانی پێکهێنەری یەکێك لەســیفەتەکان دەگوێزرێتەوە بۆ منداڵ بێ ئەوەی ســیفاتەکەی تیادا دەربکەوێتو ڕەنگە لەباروڕەوشــێکی لەباردا، لەنەوەکانیدا دەربکەوێت. مەرج نیە هەموو کاتێك بەیەکگەیشــتنو ئاوێتەبوون لەنێوان بۆهێڵەکاندا ڕوودات بۆیە ســیفاتەکان دەرنـاکەون، ئەم حـاڵەتە لەوانەیە بۆچەنـد نەوەیەك درێژە بکێشــێـتو لەوانەشــە بەیەکجاری شوێنەواری نەمێنێتو بسڕێتەوە.

| بیرکردنەوە | التفکیر | Thinking |
|---|---|---|

بیرکردنەوە پرۆســەیەکی عەقڵیی باڵایەو زادەی ژیانی کۆمەڵایەتی مرۆڤ و پەرەســەندنیەتی بەپلە بـایۆلۆژییەکـانـداو یەکێکە لەدیـارترین تـایبەتمەنـدێتیی جیـاکەرەوەی مرۆڤ لەبوونەوەران. هێمای هزرو بیرو بابەتەکان لەخۆدەگرێت، ئەتوانین بڵێین ڕێکخســتەوەی هزرەکانە کە کێشەیەك لەکێشەکان دەیوروژێنن.

| بیرکردنەوەی خۆیی | التفکیر الذاتي | Thinking, Autistic |
|---|---|---|

پرۆســەیەکی عەقڵیی مەعریفییەو بیرکردنەوەیەکە لەســەر خود چڕبۆتەوەو، دوورو نزیك پەیوەندی بەڕەهەندەکانی کاتو شوێنەوە نییە.

| بیرکردنەوەی داهێنەرانە | التفکیر الابداعي | Creative thinking |
|---|---|---|

پرۆســەیەکی عەقڵیی مەعریفییەو ڕەنگدانەوەی گرێبەندیو پەیوەندییەکانی نێوان دیاردەو شـتومەكو ڕووداوەکانە لەهۆشـیاری مرۆڤدا. ئەو ڕەفتارە ناوەکییە؛ چالاکییەکی دەروونی ئاوێتەیەو ڕەنگدانەوەی کۆمەڵێك هەلومەرجە وا لەکەسـەکە دەکەن پەیوەندی نائاسایی

لەنێوان هزرو بیرۆکەکاندا گرێبدات‌و بەهۆیەوە ئەنجامی نوێ بهێنێتە ئاراوە، لەشـــێوازی چارەسەرکردنی کێشەو هەڵوێستە هەمەجۆرەکاندا دەرکەوێت‌و ڕووندەبێتەوە.

| | | |
|---|---|---|
| بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە | التفكير الناقد | Critical thinking |

توانای بڕیاردانە بەســـەر دیاردەو شـــتومەکەکاندا بەپێی پێوەرەکان، واتا تێگەشـــتن‌و هەڵسـەنگاندیان بەپشتبەستن بەپێوەرێك یان زیاتر دوای وروژاندنی پرسیارو ئەنجامدانی بەراوردکاری‌و پۆلێنکردنی هزرەکان‌و جیاکردنەوەیان، لەکۆتایشـدا گەیشـتن بەدەرئەنجامی ڕاسـت‌و دروسـت بۆ چارەسـەرکردنی کێشـەکە. ئەم بیرکردنەوەیە پێویسـتی بەبەکارهێنانی سێ ئـاســـتە مەعریفییە بـاڵاکەی پۆلێنی (بلۆم)ە کە بریتین شـــیکارو پێکهێنـانەوەو هەڵســـەنگانـدن. بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە پشـــکنین‌و هەڵســـەنگانـدنی تەواوی ئەو چارەســەرانەیە کە بۆ کێشــەکان خراونەتەڕوو، لێکۆڵینەوەو نرخاندنی هەر شـتێکە بەپێی پێوەرێك کە پێشتر ڕێککەوتنی لەسەرکراوە.

| | | |
|---|---|---|
| بیرکردنەوەی زاڵی نەمەیوو | التفكير الاستحواذي | Thinking, Obsessiona |

هەوڵدانی کەسێکە بۆ یەکخستنی دوو ڕەوتی بیرکردنەوەی دژ بەیەك‌و لایەنگیری نەکردن بۆ هیچیان، لەنووسـین‌و ئاخاوتنیشـدا زیاتر ووشـەکانی (بەڵام، ئەگەر) بەکاردەهێنێت، ئەمەش لەناوەڕۆکدا ڕاڕاییەکی نەخۆشییە وەك دەستەوەستانی‌و زیادڕەوی لەگومانکردندا، یاخود وەك ڕاڕایی هەڵمەتبەری کاتێك کەســێك بیرۆکەی کارێکی توندوتیژ بەمێشـــکیدا گوزەر دەکات جا ئازار بەخۆی بگەیەنێت یان بەکەسێکی خۆشەویستی خۆی.

| | | |
|---|---|---|
| بیرکردنەوەی زانستی | التفكيرالعلمي | Scientific thinking |

پرۆسـەیەکی عەقڵییە یان ڕێبازو میتۆدێکی ڕێکخراوەو تاکەکەس بۆ چارەسـەرکردنی کێشـە یان لێکدانەوەی دیاردەکانی ژیانی ڕۆژانە ئەیگرێتەبەرو ئەنجامی دەدات. ئەم بیرکردنەوەیە بەچەنـد نیشـــانەیەك ئەنـاسرێتەوە لەوانە **کەڵەکەبوون:** ئەم چەمکە گوزارشـــتە لەپەرەســەندنی زانسـت، زانسـت وەك باڵەخانەیەکی چەند نهۆمییەو هەر نهۆمێکی نوێ لەسەر پێش خۆی بینا کراوەو زانستی هاوچەرخیش لەدوا نهۆمدا نیشتەجێیەو نهۆمەکانی پێشترو خوارەوە بناغەن‌و ئەوان نەبوونایە ئەمیش نەدەبوو. **ڕێکخستن:** کارو بیرکردنەوەی نەخشـەدارو سـیسـتماتیك‌و ڕێکخراوەو بەدوورە لەهەڵەشـەیی‌و بێپلانی‌و بەرئەنجامی ڕزگـاربوونە لەهەر نەریـتێکی بـیرکـردنەوەی پەرش‌و بـڵاوو پـوچـگەرایی. **گەڕان بەدوای هۆکارەکاندا:** ئامانجی بیرکردنەوەی زانسـتی بەتەنها گەیشـتن نییە بەئەنجام بەڵکو زانینی هۆکارەکانی پشـت ئەنجامیشــە. هیچ دیاردەیەك بەتەواوی ڕوون‌و چەمکدار نییە ئەگەر لەهۆکارەکانی ڕوودانی تێنەگەشـتبین. **گشـتگیری:** مەبەسـت لەگشـتگیری مەعریفەی زانســتی ئەوەیە کە بەســەر هەموو نموونەو مۆدێلەکانی دیکەدا پراکتیزە ببێت، هەروەها

بەتەنها لەیەك گۆشـــەنیگاوە بۆ دیـاردەکە نەڕوانین‌و تەواوی ڕەهەنـدەکـان ببینین.
**وردەکاری:** واتا دیاریکردنی ئەو بابەتەکەی لێیدەکۆڵینەوە بەوردی‌و دوورکەوتنەوە لەو ووشـەو دەسـتەواژەو ڕسـتانەی زیاتر لەماناو ڕاڤەکردنێك هەڵدەگرن‌و ئەبێت زاراوەکان بەزمانی روون‌و زانستی پێناسەو دیاری بکرێن.

| Holistic thinking | التفكير الشامل | بیرکردنەوەی گشتگیر |
|---|---|---|

بیرکردنەوەی گشـتگیر مامەڵە لەگەڵ کۆ یان گشـتدا دەکات نەك لەگەڵ پارچەو بەش‌و پێکهێنەرە جیاجیاکاندا. مێشـکی مرۆڤ زۆرێك لەو زانیارییە هەسـتپێکراوو بەرجەسـتانەی کە وەریدەگرێت، سەرلەنوێ ڕێکیان دەخاتەوە بەپێی ڕۆڵ‌و پێگەو بایەخی هەر یەکێکیان؛ لەگشـتێکی مـانـاداردا کۆیان دەکاتەوە، هەموو ئەو زانیارییانە لەشـێوەی دەسـتەی سـەربەخۆدا لەمێشـکدا کۆگا دەکرێن‌و لەناو ناچن. کێشـەی ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە لەدیاریکردنی بەش‌و گشـتدایە، ڕاسـتە هەموو (گشـت یان کۆ)یەك لەچەندین بەش پێکهاتووە، بەڵام هەر ئەم (گشت یان کۆ)یە بۆخۆی لەجێگایەکیتردا خەسڵەتی بەش یان پێکهێنەرێکی هەیە. لەبەرئەوەی هاوکات هەموو گشـتێك بەشـەو هەموو بەشـێکیش گشتە، بۆ نموونە هەر مرۆڤێك بۆ خۆی گشتێکی سەربەخۆیە لەهەمان کاتیشدا بەشێکە لەخێزان‌و گروپ‌و ستافی ئەو دامەزراوەیەی کە کاری تێدا دەکات.

| Logical thinking | التفكير المنطقي | بیرکردنەوەی لۆجیکی |
|---|---|---|

ئەم بـیرکـردنەوەیە لەهەوڵی دۆزیـنەوەی ئەو هـۆکـارانەدایە کە لەپشـــت دیـاردەو ڕووداوەکانەوەن، هەروەها تێدەکۆشـێت بۆ زانینی دەرئەنجامی کاروبارەکان، واتا بەدوای بەڵگەی سـەلماندنەوەیە، لەکۆتاییدا یان ڕەوشـەکە بەدرۆ دەخاتەوە یان ڕاسـتییەکەی دەسـەلمێنێت. بەدوای یەکـدا هـاتنی دەرئەنجـامەکان لۆجیکین‌و دوورن لەڕێکەوت‌و هۆکاری نادیارو هەموو ئەگەرێك بەوردی بەهەند وەرگیراوە. بنەمای سەرەکی هەژمووندار بەسـەر بیرکردنەوەی لۆجیکییەوە بریتییە لەبـابەتیبوون‌و دوورکەوتنەوە لەخودگەرایی‌و حەزو خولیاو بۆچوونی تاکەکەسی. لەبیرکردنەوەی لۆجیکیدا سـەرەتا کەسـەکە هەسـت بەسـەرسـوڕمان دەکات‌و ڕاڕایەو پێویسـتی بەکاتە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی هەڵوێسـتەکە، ئینجا ئەزموونە عەقڵییەکانی خۆی ڕێکدەخات‌و کۆیان دەکاتەوەو بەراوردکاری دەکات‌و دوای هەڵسەنگاندن گونجاوترینیان هەڵدەبژێرێت.

| Thinking, Wishful | التفكير الراغب | بیرکردنەوەی ویستراو |
|---|---|---|

بیرکردنەوەیەکی خودگەراییەو ئـارەزوخوازی بەسـەریـدا زاڵە نەك فـاکتەرە بـابەتی‌و لۆجیکییەکان‌و زیاتر دەرئەنجامی نەرێنی لێ بەرهەم دێت.

| | | |
|---|---|---|
| Conceptual thinking | التفكير التصوري | بیرکردنەوەی وێنایی |

یەکێکە لەشـــێوە باڵاکانی بیرکردنەوەو بەندە بەپێکهێنانی چەمکەکانو بەکارهێنانیان وەك نێوەندێکی هێمایی بۆ ئاوێتەبوون لەگەڵ جیهانی دەرەکی دەوروبەری مرۆڤ.

| | | |
|---|---|---|
| Emotional thinking | التفكير الانفعالي | بیرکردنەوەی هەڵچوونی |

ئەم بیرکردنەوەیە عەقڵانی نییە، بەهۆی هەســـتو ســـۆزەوە ئاراســـتە لۆجیکییەکەی گۆڕاوەو دەرئەنجامەکانی وەکو پێویست عەقڵانیو دروست نین.

| | | |
|---|---|---|
| Psi | التخاطر | بیرگۆڕکێ |

توانایەکی نائاســـاییە بەبێ ئەوەی ئەندامی هەســـتی تیادا بەکاربهێنرێت؛ هزر لەنێوان تاکەکەســـاندا ئاڵوگۆڕی پێدەکرێت. لەپاراســـایکۆلۆجیدا پرۆســـەیەکی عەقڵییە واتا گۆڕینەوەی بیرو ئاخاوتنی هزری لەگەڵ یەکتر بەبێ بەکارهێنانی هیچ ووشـــەو دەنگو ئاماژەیەك، ئەم دیاردەیە بەیاسا سروشتییەکان لێکنادرێتەوە.

| | | |
|---|---|---|
| Isual hearing | السمع البصري | بیستنی بینراو |

یەکێکە لەتەکنیکەکانی زمانی جەســـتەو بریتییە لەخوێندنەوەی لێوان، کەسی نابیســـت بەمەبەستی تێگەیشتن لەئاخاوتنی بەرانبەر پەنای بۆ دەبات.

| | | |
|---|---|---|
| Waking Artificial | اليقظة الصناعية | بێداری دەستکرد |

ئەو بێداریو ئاگاییەیە کە دەســـتکردو ناسروشـــتییەو بەهۆی مادەی کیمیاوییەوە دێتە ئاراوە، واتا بەبەکارهێنانی داودەرمان.

# پ

| | | |
|---|---|---|
| Parapsychology | الباراسيكولوجي | پاراسایکۆلۆجی |

زاراوەی پاراسایکۆلۆجی بۆ یەکەم جار لەئەڵمانیا لەسەدەی نۆزدەیەمدا لەلایەن فەیلەسوفی دەروونی ماکس دیسوار (1867- 1947) ەوە بەکارهاتووە. پاراسایکۆلۆجی زانستێکی نوێیە بۆ کۆنترین دیاردەکانی مرۆڤایەتی، ئەو دیاردانەی مێژووی سەرهەڵدانیان لەگەڵ دەرکەوتنی مرۆڤ سەرەتاییدایەو لێی جیا نابێتەوەو سەدە بەسەدە هاتووەو تا ئەمرۆش لە گەڵیدایەو بەسەرجەم پێوەرە زانستییەکانی فیزیاو کیمیاو فیزیۆلۆجیاو بایۆلۆجیا.... تاد، بابەتەکانی ڕاڤە ناکرێت. پاراسایکۆلۆجی ئەو زاستەیە لەو دیاردانە دەکۆڵێتەوە و هەوڵی ڕاڤەکردنی زانستییان دەدات کە بەعەقڵی مرۆڤ سەردەم نازانستین‌و نزیکن لەسیحرو جن و شەعوەزەوە وەك دیاردەکانی (بیرگۆڕکێ، تەلباسی، سایکۆکینزیا: جوڵاندنی شتومەك لەدوورەوە بە هێزی دەروون بەبێ بەرکەوتنی ماددییانە، بیستن لەدووری هەزاران کیلۆمەترەوە، پێشبینیکردن، ڕوونبینی: بینینی ئەودیو بەربەست‌و دیوارەکان).... تاد، جگە لەوەی زۆر لەشارەزایانی پاراسایکۆلۆجی بیرو باوەڕو پیادەکردنەکانی یۆگییەکان تێکەڵ بەپاراسایکۆلۆجی دەکەنەوە.

| | | |
|---|---|---|
| Paranoia | البارانويا | پارانۆیا |

وەڵامدانەوەیەکی سایکۆسیسییە (نەخۆشی عەقڵی) نیشانەکانی تێکچون‌و دارمانێکی سادەی عەقڵەو ڕەنگە ئەو تێکچون‌و دارمانەش بوونی نەبێت. هۆکارەکانی نادیارن بەڵام پەیوەندی منداڵ بەدایك‌و باوکییەوە ئەبێتە هۆی پەرەسەندنی نیشانەکانی گومان‌و بێزاری، لەمێژووی نەخۆشەکەدا هەستێکی خۆبەکەمزانی بەهێز بەدی دەکرێت کە بەرئەنجامی سەرنەکەوتن‌و شکستە. نەخۆشەکە وەهم‌و گومانی چەوسانەوەی هەیە یان شێتی خۆبەزلزانینی هەیە، لەهەموو بارەکاندا وەهمەکانی نەخۆشەکە جێگیرن‌و بەتوندی داکۆکییان لێدەکات. تیۆری **کامیرۆن** لەکۆمەڵگای ساختەو درۆدا بۆ ڕاڤەکردنی پارانۆیا دەڵێت: دەرئەنجامی شکستهێنانە لەگونجاندنی کۆمەڵایەتیدا، خەڵك‌و روداوەکانی دەوروبەری ساختەو درۆن ئیدی گومان‌و ترس‌و خەمۆکی‌و بڕیاری هەڵەو لەخۆبایی بوون‌و

وەهەمو هەستکردن بەچەوسانەوە پەرەدەگرن. چارەسەری کارەبایی وا لەنەخۆشەکە دەکات هێمنترو ئاساییتر ببێتەوەو لەچارەسەری دەروونیش هەندێك سوود وەردەگرێت بەڵام پارانۆیای درێژخایەن ئومێدی چاکبوونەوەی کەمو لاوازە.

| پاڤلۆڤ، ئیڤان | بافلوف، ایفان | Pavlov, Ivan P |
|---|---|---|

ئیڤان پیترۆڤیچ پاڤلۆڤ(1849-1936) زانای ڕوسی لەدەروونزانی فسیۆلۆجیدا، بەهۆی کارەکانییەوە لەبواری هەرسکردندا لەساڵی 1904 خەڵاتی نۆبلی لەفسیۆلۆجیاو پزیشکیدا وەرگرتووە، سەرەتا پاڤلۆڤ لەژێر کاریگەری هاوڵاتییەکی خۆی ستیشینۆڤ (1829-1905)دابوو بەتایبەتیش هزرو بۆچوونەکانی لەبوای پەرچەکرداری دەماغدا. پاڤلۆڤ لەکتێبی وانەکانی لەکاری گلاندەکانی هەرسدا، ڕۆڵی کارایی دەماغی سەلماند لەکاری لیکرژێنەکاندا. دوای توێژینەوەی بەردەوامی هۆرمۆنەکاندا، ڕۆڵی پەرچەکرداری مەرجدار (پەرچەکردارە دەروونییەکان)ی لەڕەفتاری مرۆڤو گیانلەبەردا سەلماند. بەلای پاڤلۆڤو رکابەرەکانییەوە دەروونییەکان بەدیاریکراویش فێربوون، ویست، خوو...تاد، ئەکرێت بۆ زنجیرەیەك پەرچەکرداری مەرجداری بگەڕێنینەوە کە ڕەنگە هەندێکیان ببنە پەرچەکرداری ڕەها، بەشداری ئەم زانایە لەدەروونزانیدا زۆرەو دەرئەنجامی توێژینەوەکانی گەلێك پراکتیزەی کرداری لێکەوتنەوە وەك چارەسەری دەروونی بەڕەفتارکردنو چارەسەرەکانی دورکەوتنەوە (مادە کحولییەکان بۆ نموونە) یان منداڵبوون بەبێ ژانو ئازار. سەرەکیترین بەرهەمە نووسراوەکانی بریتین لە (وانەکان لەپەرچەکرداری مەرجدار)و (بیست ساڵ توێژینەوە لەکاریگەریی دەماریی باڵا (ڕەفتار)لای گیانلەبەران)و (پەرچەکرداری مەرجدارو پزیشکیی دەروونی)و (پەرچەکرداری مەرجدار)و (وانەکان لەکاریگەری توێژاڵی مێشك)و (وانەکانی لەکاری هەردوو نیوە گۆی مێشك)و (مۆدێلو زانستی کاریگەریی دەماریی باڵا)و (پەرچەکردارە مەرجدارەکانو چەشنەکانی لەکاروەستان).

| پاڵەوان | البطل | Hero |
|---|---|---|

کەسێکی جیاوازە لەخەڵکی لەڕووی خەسڵەت یان کارەکانییەوە، گوزارشتێکی ئایدیاییە بۆ خەونی مرۆڤ بۆ سەرکەوتن بەسەر توانا سنوردارەکانی نەژادی مرۆییدا، بەڵام لەسەر ئاستی گروپ پاڵەوان دامەزراوەیەك بەهاکان بەرجەستە دەکاتو جێگیریان دەکاتو لەڕێو ڕەسمە کۆمەڵایەتیو ئایینییەکاندا پێگەیەکی مەزنی هەیەو بۆتە بەهای باڵاو نموونەی لاسایی کراوەو هێمای سەرکەوتنە لەیەکێك لەبوارەکاندا. ئەوەی لەوەرزشدا ئەنجامێکی نموونەیی بەدەستبهێنت بەپاڵەوانی وەرزشی ناودەبرێت، ئەو سەرکردەیەی لەجەنگدا سەربکەوێت پێیدەوترێت پاڵەوانی جەنگو ...تاد.

| Reinforcement | التعزيز | **پاڵپشتكاری، پشتگیری** |
|---|---|---|

لەتیۆرەكەی باڤلۆڤدا بریتییە لەبەهێزكردنی وەڵامدانەوە بەپێشـــكەشــكردنی وروژێنەری بێمەرج (بۆ نمونە خواردن) لەگەڵ وروژێنەری مەرجـدار (بۆ نموونە زەنـگ یـان گڵۆپی ســـور)، یاخود پاداشـــتكردن وەك پێدانی خواردن یان هەر شـــتێك ببێتە هۆی تێركردنی پێویســـتی بەتەواوی یـان نـاتەواوی، یـان زانینی ئەنجـامەكـانو دڵنیـابوون لەراســـتی وەڵامدانەوە بەو جۆرەی لەمیكانیزمەكانی فێركردندا هەیە. پاڵپشــت پرۆســەیەكە بەهۆی وروژانی بەهێزی دەمارێكەوە دەمارێكی دیكە دەوروژێت، یان پرۆسەیەكە بەهۆی ناوەرۆكی سەرەكی خەونێك بەخەونێكیتر دووبارە دەبێتەوە لەناو خەونی یەكەمدا.

| Positive reinforcement | التعزيز الايجابي | **پاڵپشتی ئەرێنی** |
|---|---|---|

ئەو پاڵپشـتە ئەرێنییەیە كە كار بۆ درێژەپێدانی وەڵامدانەوەی پەسـەند دەكاتو مەبەسـت لێی بەردەوامی پرۆسـەی فێربوونی ویسـتراوە، پاڵپشـتی پۆزەتیڤ لەئەزموونەكانی سكینەردا: خۆراك بوو بۆ مشك، دەنكە دانەوێڵە بوو بۆ كۆترو شیرینی بوو بۆ تاكەكەسەكان.

| Passive reinforcement | التعزيز السلبي | **پاڵپشتی نەرێنی** |
|---|---|---|

مەبەســت لەپێشــكەشــكردنی پاڵپشـــتی نەرێنی، دوورخســـتنەوە یان لابردنو سڕینەوەی پاڵپشـــتكارە ئازاربەخشو بێزراوەكانە لەو هەڵوێســـتانەدا كە بوونەوەرەكەی تێدایە، واتا بریتییە لەو وروژێنەرانەی كە نەویســتراونو بوونەوەر لێیان دوور ئەكەوێتەوە. بۆ نموونە: تەزووی كارەبایی پاڵپشـــتێكی نەرێنییە، لابردنی لەهەڵوێســـتە فێركارییەكاندا ئەبێتە هۆی بەهێزكردنی وەڵامدانەوەی ویستراو و ئەگەری دووبارەكردنەوەی لەداهاتوودا.

| Tandem Reirnforcement | التعزيز الترادفي | **پاڵپشتی هاوشان** |
|---|---|---|

دوو یەكەی رەفتاریی تەواوكەری یەك، پاڵپشـت بكرێن لەكاتێكدا كە دەكرا هەر یەكەیان بەجیا لەباری ئاسایدا پاڵپشت بكرایە.

| Motive | الدافع | **پاڵنەر** |
|---|---|---|

پاڵنەر پێكهاتەیەكی گریمانەییەو بریتییە لەوروژاندنی رەفتارو چالاككردنیو ئاراســـتەكردنی رووەو ئامانجێكی دیاریكراو. رەفتار دیاردەیەكی چالاكەو لەجوڵەدا كاردەكاتو لەگۆڕانێكی بەردەوامدایە، هەر رەفتارێك پەســەندبێت یان ناپەســەند، دەرئەنجامی چەندین هۆكارە، ئەو هێزەی پشـــتگیری رەفتار دەكاتو ئەیجولێنێو چالاكی دەكاتو وزەی پێدەبەخشـێت پێیدەوترێت پاڵنەر، یان پێكەر یان پێداویســـتییە جۆراو جۆرەكان، خۆ ئەگەر بتوانرێت تێبینی رەفتار بكرێت، ئەوا پاڵنەرەكان تەنها لەرێگای خودی رەفتارەوە بەڵگەو ئاماژەی هەبوونی دەســـەلمێنرێتو راســـتەوخۆ نایەتە تێبینیكردن، كەواتە فاكتەرێكی ویژدانییەو

ڕەفتار بەتاکەکەس دەکات و کار بۆ چالاککردن و ئاراستەکردنی کەسەکە دەکات بەرەو ئامانجێکی دیاریکراو، بەشێك لەپاڵنەرەکان هەستی ئاگایین و بەشکێکیشیان نەستی نائاگایین، هەندێکیان زگماکین و هەندێکیش وەرگیراون.

| پاڵنەری ئەرێنی | الدافعية الايجابية | Positive motivation |
|---|---|---|

پاڵنەری ئەرێنی کۆمەڵێك پاڵنەرن کە هانی خەڵك دەدەن بەدوای هۆگری و ئاشنایەتی و هاوڕێیەتی و هاونشینییەوە بێت و یارمەتی و پشتگیری کەسانیتر بکات. وەك پاڵنەرەکانی پشتپێبەستن و هاوخەمی و بەدەستهێنان.

| پاڵنەری بەدەستهێنان | دافع التحصيل |
|---|---|
| Motivation for achievement | |

پاڵنەرێکی ئەرێنیی مرۆڤە، بەواتای کۆشش و هەوڵی تاکەکەس دێت بۆ گەیشتن بەدەستکەوتێك یاخود بەسەرکەوتن. بەڵام دەستکەوتنی خوێندن ئەو مەعریفەو زانیارییانەیە کە تاکەکەس لەرێی بەرنامەو پرۆگرامی خوێندنگەوە وەریدەگرێت و لەرێی مامۆستاو تێست و تاقیکردنەکانەوە ئەپێورێت.

| پاڵنەری برسێتی | دافع الجوع | Hunger motive |
|---|---|---|

بریتییە لەدابڕانی بوونەوەری زیندوو لەخواردن بۆ ماوەیەکی درێژ، هەندێك گۆڕانکاری جەستەیی بەدوای خۆیدا ئەهێنێت وەك: گرژبوونی گەدە، کەمبوونەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێنداو زیادبوونی چالاکی کۆئەندامی دەماریی ناوەندی.

| پاڵنەری پشتپێبەستن | دافع الاعتماد | Motive, dependency |
|---|---|---|

پاڵنەرێکی ئەرێنیی سەرەتای ژیانی مرۆڤەو بریتییە لەپێویستی تاکەکەس بەکەسانیتر بۆ چارەسەرکردنی گرفت و کێشەکانی و فەراهەم کردنی ئاسایش بۆی و یارمەتیدانی بۆ هێنانەدی پێداویستیەکانی. پێویستی تاکە کەسە بەبوونی کەسێك یان چەند کەسێك کە یارمەتی بدەن و نەهێڵن شکست بهێنێت و نائومێد ببێت و سزا بدرێت و تێرکردنی پێویستییەکانیتری بۆ دەستەبەر بکەن. یەکێکە لەپاڵنەرە ئەرێنییەکان و لەسەرەتای تەمەنەوە دەردەکەوێت و بناغەی گەشەی هەموو پاڵنەرەکانیترە.

| پاڵنەری خاوەندارێتی | دافع التملك | Ownership motive |
|---|---|---|

بریتییە لەحەزو ئارەزووی تاکەکەس بۆ دەستکەوتنی سامان و دارایی و خاوەندارێتی کردنیان، گەرچی ئەم پاڵنەرە وەرگیراوە بەڵام لەلای تاکی زۆربەی کۆمەڵگەکان و لەهەموو سەردەم و ڕۆژگارێکدا ئەم پاڵنەرە هەبووەو هەیە.

| | | |
|---|---|---|
| پاڵنەری سەپاندن | دافع السيطرة | Motivation control |

مەبەســـــت لەم پاڵنەرە حەزو پێویســـــتی تـاکە بەپێگەو پلەی بەرز لەنێو گروپەکەیداو ســـەپاندنی هەژموونی خۆی بەســـەریاندا، بوونی ئەم پاڵنەرە ئاماژەی تەواوە بۆ ئارەزووی بەکارهێنانی هێز، خۆئەگەر کولتوری کۆمەڵگەکە جەخت لەســـەر هاوکاریو پێکەوە ژیان بکاتەوە ئەوا پاڵنەری دەسەڵات لاواز دەبێتو بەرۆشنی دەرناکەوێت.

| | | |
|---|---|---|
| پاڵنەری سۆراغی زانین | دافع الاستطلاع | The poll defended |

حەزی گەڕانو بەدواداچوونو فێربوونی شـــتی تازەیە، ئەم پاڵنەرە لای مرۆڤ ئاســـایی بەهۆی شـتومەكو هەڵوێسـتو ئەزموونە نوێیەکانەوە دەوروژێت بۆ گەڕانو پشـکنینو توێژینەوە. لای منداڵی بچوك ئەم پاڵنەرە بەرۆشـــنی هەســـتی پێدەکرێت کە لەهەموو شـــتێك پرســـیار دەکاتو دەگەڕێتو خۆی دەکات بەهەموو شـــوێنێکدا. بەهۆی ئەم پاڵنەرەوە زانسـتو مەعریفەی مرۆڤایەتی بەم ئاسـتەی ئەمڕۆ گەشـتووە. ئەم پاڵنەرە سێ ئاســـتی هەیە: **ئاســـتی مەعریفی** بەواتا گەڕان بەدوای زانیاریو فێربوونو تێگەشـــتنو مەعریفەتدا. **ئاسـتی جوڵەیی** بەواتا فێربوونی لێوەشـاوەیی جوڵەیی وەك ڕۆشـتنو ڕاکردنو هەڵگەڕانو بازدان. **ئاســـتی هەڵچوونیش** ئارەزووی وەرگرتنی ئەزموونو شـــارەزایی نویو بیستی نوکتەو ڕوداوی پێکەنین ئامێزە.

| | | |
|---|---|---|
| پاڵنەری سێکسی | الدافع الجنسي | Sex motive |

یەکێکە لەبەهێزترین پاڵنەرەکانی مرۆڤو زۆرترین کاریگەری لەســـــەر ڕەفتارو دروســـتی دەروونی تاك هەیەو هاندەری سەرەکییەتی بۆ هاودەمیو هاوسەرگیریو زاووزێ. پاڵنەرێکی فســـیۆلۆجییە بەڵام هۆکاری دەروونیو کۆمەڵایەتی ڕۆڵی مەزن دەگێڕن لە(وروژانـدن، تێرکردن، خامۆش کردن، کۆنترۆڵکردن، ئاراستەکردنو باڵابوون)یدا. زۆرترین کۆتو بەند لەڕێی پێوەرو ڕێنماییە ئایینیەکانو بەها ئاکارییەوە بەسەر ئەم پاڵنەرەدا سەپێنراوە.

| | | |
|---|---|---|
| پاڵنەری کۆمەڵایەتی | الدافع الاجتماعي | Social motive |

مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتییەو هەمیشە لەهەوڵدایە لەنێو خەڵكو گروپە مرۆییەکاندا ژیان بەسەر بباتو ناتوانێت تەنهاو گۆشەگیربێت، گروپی کەسەکان سەرچاوەی تێرکردنی پێداویستی ڕێزو پێگەو پلەی کۆمەڵایەتی تاکەکەسن. ئەم پاڵنەرە لەگەڵ گەشەی مرۆڤدا بەهێزتر دەبێتو لەگەڵ تێپەڕبوونی تەمەنی منداڵدا بازنەی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی فراوانتر دەبنو وەك دەوترێت (برسێتی کۆمەڵایەتی) بەو پەیوەندییانە دێتە تێرکردن.

| پاڵنەری مەعریفی | الدافع المعرفي | Cognitive motivation |
|---|---|---|

بریتییە لەهەوڵدان بۆ فێربوونو ئارەزووی زانینو دەرخســـتنو حەزکردن بەخوێندنەوەو پرســیار کردن. ئەم پاڵنەرە ئارەزوو حەزی بوونەوەری زیندوە بۆ دەرخســتنی نیشــانەکانی ژینگەی دەروونیو وەستان لەسـەر لایەنە پەنهاکانیو حەزی تاکەسە بۆ زانین و تێگەیشتن و قاڵبوونی زانیاریو دارِشتنەوەی کێشەکان و چارەسەرکردنی لەرێی بەدەستهێنانی زانیاری بەخێرایيو زیادکردنی لەبابەتێکداو پێشـــوازی کردن لەخۆخســـتنە مەترســـییەوە لەپێناو دەستخستنی مەعریفەتدا. ئەم پاڵنەرە هەستکردنە بەپشـوو و رەزامەندی کاتێك شـتێکی تازە فێرئەبین یان دەرخســـتنی شـــتێك کە پێشـتر نەمانزانیوە یان هەوڵدان بۆ تێگەیشــتن لەشتێك کە پێشتر لێی تێنەگەیشتووین.

| پاڵنەری نەرێنی | الدافعية السلبية | Negative motivation |
|---|---|---|

پـاڵنەری نەرێنی کۆمەڵێـك پـاڵنەری فێرکراوی وەرگیراوە وەك دەرئەنجـامێکی نـاخۆش بۆ هەڵوێســتە ترســناكو ئازاربەخشو شـۆکدارو فشــارئامێزەکان، وەك پاڵنەرەکانی دڵەراوکێو گوناەو شەرانگێزی.

| پاڵنەری نەستی | الدافعية اللاشعورية | Unconscious motivation |
|---|---|---|

ئەم پاڵنەرە دوو مـانـای هەیە، یەکەم مـانـا گشـــتییەکەیە کە دەڵێـت ئەو پاڵنەرەیە کە دەمانبزوێنێو ئاراســـتەمان دەکاتو رەفتارمان پێدەکاتو کەچی بێئاگاین لێی، بەم پێیە پێویستیو بۆچوونە دەروونییەکانو نەریتو خووەکانو ئاستی هیوامان پاڵنەری نەستین. دووەم لای تیۆری دەروونشـیکارییەو ئەیکات بەدوو بەشـەوە: یەکەمیان پاڵنەرە نەسـتییە کاتییەکان یان نیمچە هۆشـیارییەکانو ئەو پاڵنەرانەن لەکاتێکدا کە رەفتارمان پێدەکەن بێ ئـاگـاین لێیـان بەڵام بەتێرامـان لەرەفتـارەکە ئەتوانین بیـدۆزینەوە. دووەمیش: پـاڵنەرە نەســـتییە هەمیشـــەییەکـانن کە کۆنو چەپێنراونو تـاکەکەس هەر چییەك بکـاتو تێبکۆشـــێت مەحاڵە بیدۆزێتەوەو تیشـــکی بخاتەســـەر تەنها لەرێی دەروونشـــیکارییو خەواندنی موگناتیسیەوە ئەگوێزرێنەوە بۆ هۆشیارییو ئاگایی.

| پاڵنەری وێرانکاری | الدافع التدميري | Motive, Destructive |
|---|---|---|

ئارەزووی وێرانکاری و شـەرانگێزییە، گەرچی مرۆڤ بەسروشـتی خۆی ئاشـتیخوازەو حەزی بەکوشتارو شەرانگێزی نییە بەڵام ئەگەر لەبەردەم تێرکردنی پێداویستییە سەرەکییەکانیدا کە ژیانی لەســـەر بەند، رێگریو لەمپەر هاتنە پێش؛ ئەگەری وروژاندنی ئەم پاڵنەرە زیاتر دەبێت، شـێوازەکانی تێرکردنیشـی پەیوەندی بەپەروەردەو گەشـەپێدانی کۆمەڵایەتی تاكو گروپەکانەوە هەیە.

| | | |
|---|---|---|
| Motivation to play | دافع اللعب | پاڵنەری یاری |

ئەم پاڵنەرە لەلای هەموو کەسێك‌و هەموو تەمەنێك بەشێوازی جۆراو جۆر هەیەو گوزارشت لەخۆی دەکات. یاری ئەرکێکی ئۆرگانی گرنگە بۆ ئامادەکردنی منداڵ بۆ ژیانی گەورەکان‌و راهێنان‌و گەشەپێدانی ئەرکە جەستەیی‌و عەقڵی‌و هەڵچوونی‌و کۆمەڵایەتییەکان، هەروەها هاوکارە بۆ هێمنکردنەوەی مرۆڤ‌و کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ‌و یەکێکە لەشێوازەکانی فێرکردنی منداڵ‌و دەستنیشانکردن‌و چارەسەری نەخۆشی دەروونی.

| | | |
|---|---|---|
| Mass Contagion | العدوى الجماعية | پەتای جەماوەری |

هەر شتێك وەك هەواڵ بەخێرایی بڵاوبیبێتەوە لە نێو خەڵکدا. وەك ترس‌و دەنگۆی واتەوات... تاد.

| | | |
|---|---|---|
| Subconscious | هامش الشعور | پەراوێزی هۆشیاری |

پەراوێزی هۆشیاری یان ئاگایی زاراوەیەکە لەدەروونشیکاریدا بەکارناهێنرێت، بەڵام قوتابخانەی فەرەنسیی دەروونزانی بەکاری دەبات بۆ ئاماژەدان بەو پرۆسانەی لەئاستی هۆشیاریدان بەڵام لەدەرەوەی ئاگایی کەسیی مرۆڤەکەدان، بەجۆرێك لەجۆرەکان ئەم چەمکە هاوواتای نەستە.

| | | |
|---|---|---|
| Development | التطور | پەرەسەندن |

سەرجەم ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆجییەکانە دەگرێتەوە کە بەسەر جەستەی تاکەکەسدا دێن لەساتەوەختی دروستبوونی زایگۆتەوە تاکو قۆناغی گەورەبوون. واتا زیادبوونی چەندێتی لەقەبارەی ئەندامەکانی لەشدا کە هەر ئەمیشە پرۆسەی پێگەشتن بەدوای خۆیدا دەهێنێت. بۆ نموونە بەگەورەبوونی ئەندامەکانی جوڵەی منداڵ (قاچ‌و پێ) دواتر پرۆسەی رۆشتن دێتەئاراوە.

| | | |
|---|---|---|
| Brain reflective activity | النشاط الانعكاسي للمخ | پەرچە چالاکی مێشك |

چالاکییەکی مێشکی مرۆڤەو ڕەنگدانەوەی واقیعی بابەتییانەی کارتێکەرە لەسەر بوونەوەر. پەیوەندی هەمبەری لەنێوان میکانیزمە فسیۆلۆژییەکانی کاری مێشك‌و کارتێکەرەکانی ژینگەی ڕۆشنبیریی (خەسڵەتەکان‌و ئاستەکانی پرۆسە سایکۆلۆژییەکان) دیاری دەکات.

| | | |
|---|---|---|
| Reflex | انعكاس، منعكس | پەرچە کردار |

سەرجەم گەڕاندنەوەو وەڵامدانەوەیەکی دەمودەست‌و ڕاستەوخۆ دەگرێتەوە کە لەئەندامەکانی وەڵامدانەوە (ماسولکەو گلاند) یان لەگروپێك لەو ئەندامانەوە دەردەچن لەکاتێکدا ئەندامێکی هەست یان ماسولکەیەکی وەرگری هەست، کاری تێدەکرێت یان

دەوروژێنرێـت. زۆرجـار ئەم چەمکە بۆ هەموو کـاردانەوەیەکی میکـانیکی وروژێنەرەکـان بەکاردەهێنرێت.

| پەرچە کرداری مەرجدار | الفعل المنعکس الشرطي | Conditional reflex |
|---|---|---|

لەئەزموونەکانی پاڤلۆڤدا، لای سـەگەکە دەنگی زەنگەکە پەیوەسـت ئەبێت بەدەرکەوتنی خۆراکەوە، واتا لەگەڵ بیسـتنی زەنگدا سـەگەکە لیك دەرێژێنێت و پاشـان خۆراکی پێدەدرێت، دواتر هەرکاتێك سـەگەکە دەنگی زەنگەکەی بیسـت لێك دەرژێنێت بەبێ بینینی خۆراکەکەش. بەلیك ڕژاندنی سەگەکە بۆ دەنگی زەنگەکە دەوترێت پەرچەکرداری مەرجـدار چونکە ڕوودانەکەی مەرجـدار بوو، مەرجەکەش چەنـدجار پەیوەسـتبوونی زەنگەکە بوو بەبینینی وروژێنەری سروشـتییەوە کە خۆراکەکەیە. ڕەفتارییەکان پێیانوایە فێربوونی مرۆڤ و گیانلەبەران پشت بەپێکهاتنی پەرچەکردارە مەرجدارەکان دەبەستێت.

| پەروەردە | التربیة | Education |
|---|---|---|

پرۆسـەیەکی ڕێکخراوە بۆ هێنانەدی گۆڕانکاری پەسـەندکراو لەڕەفتاردا لەپێناو گەشـەی تەواوەتی کەسـێتی تـاکـدا لەسـەرجەم بوارەکـانی جەسـتەیی و عەقڵی و هەڵچوونی و کۆمەڵایەتییەوە. مەبەسـت لەڕێکخراوێتی پرۆسـەکە ئەوەیە کە هەڕەمەکی و هەڵەشـەیی و بێ بەرنامە نییە. ئامانج لەگۆڕانکاری پەسـەندکراو لەڕەفتاری فێرخوازاندا یارمەتیدانیانە بۆ گونجـانـدن لەڕووبەڕووبوونەوەی جیهـانـدا بەشـێوەیەکی کاراو چـالاك. دەسـتەواژەی گۆڕانکـاری پەسـەنـدکراو واتـای ڕێژەیی دەگەیەنێت و لەکۆمەڵگەیەکەوە بۆ یەکێکیتر لەسـەردەمێکەوە بۆ سـەردەمێکیتر پەروەردە دەگۆڕێت و لەیەك شـێوەدا نامێنێتەوە. هەروەها ئەم پرۆسەیە پەرەسەندنی تەواوەتی کەسێتی تاکی مەبەستە لەسەرجەم بوارەکانی جەسـتەیی و عەقڵی و هەڵچوونی و کۆمەڵایەتییەوە نەك بەتەنها پەیوەسـت بێت بوارێکی کەسێتییەوە بۆ نموونە تەنها لایەنی عەقڵی و مەعریفی بگرێتەوە.

| پەروەردەی تایبەت | التربیة الخاصة | Special Education |
|---|---|---|

چەشـنێکە لەخزمەتگوزاری و پرۆگرامی پەروەردەیی کە هەندێك گۆڕانکاری لەخۆگرتووە لەبەرنامەو کەرەسـتەی فێرکاری و ڕێگاکانی وانەوتنەوە بەجۆرێك وەڵام بەپێداویسـتییەکانی ئەو فێرخوازانە بداتەوە کە ناتوانن لەگەڵ داواکاری پرۆگرامی پەروەردەی ئاساییدا ڕێبکەن. ئەم خزمەتگوزارییانەش پێشـکەش بەهەموو ئەوانە دەکرێت کە ئاسـتەنگ و دژوارییەکان بەنەرێنی کاریگەری لەسـەر توانای فێربوونیان هەیە، هەروەها ئەوانەش دەگرێتەوە کە توانـاو بەهرەی هەڵکەوتوویـان هەیە. بەگشـتی بریتین لەم گروپـانە: بەهرەمەنـدو پێشـکەوتووانی عەقڵی، دواکەوتووانی عەقڵی، کەمئەندامی (هەسـتەکانی بینین و بیسـتن)

جوڵەیی هەڵچوونی، ئاسـتەنگییەکانی فێربوونو ئۆتیزمو زمانو گۆکردن...تاد هەر گروپێك بەبەرنامەو کەرەستەی فێرکاریو ڕێگاکانی وانەوتنەوەو...تاد، تایبەت بەخۆیان.

| Physical education | التربية الجسدية | پەروەردەی جەستەیی |
| --- | --- | --- |

پەروەردەی وەرزشـیيەو شـێوازێکە لەشـێوازەکانی پەروەردە لەڕێگای چالاکیو جووڵەوە. بریتییە لەپەروەردەکردنی تاك لەڕێگای چالاکی جووڵەیی، جەسـتەیی یان یاری کردن. بۆیە دەتوانین بڵێین پەروەردەی وەرزش تەنهـا بریتیە لەپەروەردەی گشـتی بەڵام بەڕێگـای بەکارهێنانی حەزو ئارەزووی تاك و بۆ جووڵەو چالاکی جەستەیی. پەروەردەیی جەستەییەو بەشـێکی تەواوە لەپەروەردەی گشـتیو مەیدانی تاقیکردنەوەیەو ئامانجی دروسـت کردنی هاونیشـتیمانیەکی سـەرکەوتوە لەڕووی جەسـتەیی و عەقڵی و کۆمەڵایەتی، لەڕێگەی ڕەنگەکانی چالاکی جووڵەوە. هەموو ئەو جوڵەو چالاکیانەی کە ئەنجام دەدرێت لەلایەن تاك و کۆمەڵ بەگشتیو منداڵ بەتایبەتی بەمەبەستی پەروەردەکردن و گەشەکردنی لایەنی عەقڵیو جەسـتەییو کۆمەڵایەتی و هەروەها بەهێزکردنی ماسـولکەکانی لەشی منداڵ، ڕێگایەکەو منـداڵ هەسـتەکـانی خۆی دەردەبڕێـت و بەهۆیەوە هەڵچونەکـانی خـاڵی دەکاتەوەو ئەو وزە زیادەیەی کە هەیەتی لەڕێگای وەرزش کردنەوە سەرف دەکات.

| Sex education | التربية الجنسية | پەروەردەی سێکسی |
| --- | --- | --- |

ئـامـانجی ئەم پەروەردەیە بریتییە لەئـامـادەکردنی کچـانو کوڕان بۆ تێپەڕین لەقۆنـاغی باڵقبوونو هەرزەکاریی بەشـێوەیەکی ڕاسـتو دروسـت لەڕێی پێدانی کۆمەڵێك ئەزموونی سـێکسـیو بۆچوونی سـۆزداری باڵاو نەریتی ڕاسـتو بەسـوود، بەجۆرێك هەر رەگەزێك شانازی بەرەگەزی خۆیەوە بکاتو بەو بڕوایە بگات کە پەیوەندی سێکسی پیرۆزی خۆی هەیەو لەسـەرجەم یاسـاو ڕێسـا زەمینیو ئاسـمانییەکاندا بەرز ڕاگیراوەو گەرەنتی مانەوەی جۆری مرۆڤایەتییە. ئەم پەروەردەیە یەکسـان نییە بەئاخنینی مێشـکی هەرزەکار بەزانیاری سێکسیی ورد لەسەر جووتبوونی نێرو مێو چێژوەرگرتنی سێکسی.

| Music education | التربية الموسيقية | پەروەردەی مۆزیکی |
| --- | --- | --- |

ئەو پرۆسـە ڕێکوپێكو مەبەسـتدارەیە بۆ گەشـەکردنی منداڵ لەهەموو لایەنەکانی کەسێتیەکەی لەڕێگای میوزیك ژەنین و گۆرانی و گوێگرتن لەمۆزیك، مەبەست لەزاراوەی پەروەردەی مۆزیکی ئەو پرۆسـە فێربوونو فێرکارییە بەهۆیەوە تاك ئامادە دەکرێت تاکو توانـای هەبێـت بۆ گوێگرتن بەشـێوەیەکی بـاش لەگەڵ مۆزیـك ژەنینو گۆرانی ووتن، لەڕێگای برەو پێدانی ئامادەباشیو ئارەزوە مۆزیکیەکانیەوە. کەواتە پرۆسـەیەکی فێرکارییەو ئەنجام دەدرێت لەناو قوتابخانەدا بۆ فێرکردنی مۆزیکی تیۆریو پراکتیکی بۆ خوێندکاران لەمیانەی پرۆگرامەکانی خوێندندا.

| پەروەردەی هونەری | التربية الفنية | Art education |
|---|---|---|

پرۆسەیەکی پەروەردەیی کۆمەڵایەتییە بەشێوەیەکی پۆزەتیڤو یارمەتیدەرە بۆ دروستکردنی قوتابیان بەپێی تواناو خواســتی هونەرییان کە بگونجێ لەگەڵ توانای دەربڕینی هونەریدا لەپێناو خزمەتکردنی کۆمەڵگا و پەیوەندیان بەژینگەکەیان کە وایان لێدەکات کە توانای گونجاندنیان. پەروەردەیەکی گشــتگیرە لەڕووی بایەخدان بەلایەنی عەقڵیو ســۆزی، ئامانجی چاککردنەوەی ڕەوشــت و دروســتکردنی کەســایەتی لەپاڵ پەرەپێدانی شــارەزاییو گەشــەپێدانی عەقڵ و خەیاڵ و هەســت و هزر. مەبەســت لەپەروەردەی هونەر زیاتر وێنەکێشــانو ئیشــی دەســتیە، منداڵ هەر لەو کاتەوە کە توانای گرتنی پێنوسی دەبێت؛ هەوڵ دەدات ئەوەی کە لەناخیدایە بەشــێوەیەك لەشــێوەکان دەریببڕێت ئیتر ئەوەش بەکێشـــانی هێڵێکی تێکەڵو پێکەڵ بێـت یـاخود کۆمەڵێك هێمـابێـتو کە لای خۆی مەبەستێکی دیاریکراوی هەیەو بتوانێ تا لەئاستێکدا ئەو هێمایانە ڕوون و ئاشکرا بن. ئەم پەروەردەیە بریتییە لەڕاهێنانی تاك لەســـەر وەســـتان لەبەرامبەر گۆڕانکارییەکانی ژیاندا. کەواتە بریتییە لەگەشە پێدانی توانستی هزری و زانستی و بینینی مرۆڤ تابتوانێت لەگەڵ ژینگە کۆمەڵایەتییەکەی بگـونجێ. پەروەردەی هـونەر تێکەڵەیەکە لەنێوان هونەرو پەروەردداو سیفاتی تازەی هەڵگرتووە کە جیاوازە لەسیفاتە سەرەکییەکانی هەریەکەیان.

| پەژارە | الحزن | Sadness |
|---|---|---|

سروشــتێکی ئارامو هێمنەو لەداخو خەمۆکی ئەچێت، تیایدا کەســەکە دان بەلەدەســتدانی کەسی نزیکدا دەنێتو بڕوا بەوە دەهێنێت کە هەموو شــتێك کۆتایی هەیە، پەژارە جیایە لەخەمۆکی؛ چونکە ململانێ بەشــێك نییە لێیو هیچ جۆرە کێشــەو ململانێیەکی دەروونی تێیدا نییە.

| پەسەندکردنی خود | تقبل الذات | Self- acceptance |
|---|---|---|

بریتییە لەڕازیبوونی تاکەکەس لەخۆیو تواناو ســـیفاتەکانیو زانینی ســـنوری خود وەك خۆی.

| پەشێوییەکانی خەوتن | اضطرابات النوم | Sleep disorders |
|---|---|---|

لەسـایکۆلۆجیای نەخۆشـانو پزیشـکی دەروونیدا ئەم سێ جۆرەی پەشـێویەکانی خەوتن زیـاتر بـاو بڵاون کە بریتین: یەکەم زۆر خەوتنو هەردەم خەواڵوویی norcolepsy واتـا ئارەزووی خەوتنو بەرگە نەگرتنیو خەوتن لەگشـــت شـــوێنو کاتێکدا، لەپاس، بەپێ ڕۆشـتن، لەکاتی نوێژو لەکارگەی پڕ لەژاوەژاودا. دووەم خەوتنی بێ هەناسـە یان وەسـتانی هەناسـە لەکاتی خەوتنـدا sleep apnoea بەهۆی خـاووخلیچکی یـان ســـســـتیو

ئیفلیجبوونی کاتی دەرچەی قوڕگەوە کە خەوتووەکە ناچار دەکات لەخەو هەڵسێت ئەگینا ئەمرێت. سێەمیش خەوزرانە (بڕوانە خەوزڕان).

| Blind spot | البقعة العمياء | پەڵەی کوێر |
|---|---|---|

ناوچەیەکی بێ هەستە لەتۆڕی چاودا، لەوێوە پرۆسەی گەیاندنی هەستپێکراوە بینراوەکان ناگوێزرێتەوە بۆ ناوەندی بینین لەمێشکدا.

| Extrasensory perception | الادراك فوق الحسي | پەیبردنی سەروو هەستی |
|---|---|---|

ئەم پەیبردنە سەرنجدانو هەست کردنی لەپێشەوە نییەو، توانایەکی نائاساییە رواڵەتە نائاساییەکانی پەیبردنە، وەك بیرگۆڕکێو خوێندنەوەی هزرو پێش زانین (پێشبینی)و...تاد کە هەتا ئێستا وەکو پێویست راڤەو لێکدانەوەی زانستییان بۆ نەکراوە، بەڵام بۆچوونەکان بەو جۆرەن کە زانیارییەکان بەکەناڵی دیکەدا دەگوێزرێنەوە جیاواز لەمیکانیزمە هەستییە زانراوەکان.

| Social perception | الادراك الاجتماعي | پەیبردنی کۆمەڵایەتی |
|---|---|---|

توانایەکی عەقڵیی تاکەکەسەو پەیوەستە بەتێگەشتنی کەسێتی کەسێکیتر لەرێگەی دروستکردنی بیرۆکەیەك لەبارەیەوە بەو پێیەی مرۆڤێکەو خەسڵەتو تایبەتمەندی خۆی هەیەو جیایە لەکەسانیتر. یاخود پرۆسەیەکە پەیوەستە بەچۆنیەتی راڤەکردنی کەسانیترو تێگەشتن لێیانو پێشبینی رەفتارەکانیان لەئایندەدا.

| Sense perception | الادراك الحسي | پەیبردنی هەستی |
|---|---|---|

بریتیە لەپرۆسەیەکی عەقڵیی کە رێکخستنو لێکدانەوەی داتاو زانیارییە هەستییەکان لەخۆدەگرێو مانایان بۆ دادەنێت. یاخود کۆمەڵێك پرۆسەی عەقڵییە کە بەهۆیانەوە لەدەماغدا ناسینەوەو رێکخستنو شیکار ئەنجام دەدرێو مانا بەو هەستپێکراوانە دەبەخشرێت کە لە ژینگەی دەرەکیەوە هاتوونو لە لایەن ئەندامەکانی هەستەوە وەرگیراون، یاخود لەناوخۆی جەستەوەو هەستە ناوەکییەکان هاتوون. پەیبردنی هەستی پشت بەهەستپێکراوەکان دەبەستێتو بەدوایاندا دێت. بەکورتی بریتییە: لەکۆمەڵێك کاریگەریی ژینگەیی کە لەسەر کۆتاییە دەمارییەکان دەچەسپێن بەتایبەتی بینراوەکان لەشێوەی وێنەی زەینی هەستیی، شتومەکە توندوتۆڵەکاندا وەك بەردو کورسیو مرۆڤو خانوو...تاد بەهەموویانەوە خەسڵەتە هەستییەکان؛ وابەستەو پەیوەنددارن، ئەم قۆناغە گەرچی لەوەی پێش خۆی باڵاترە بەڵام هێشتا ناتوانێت جەوهەری شتومەكو یاساکانی پەرەسەندن و پەیوەندییەکانیان بدۆزێتەوە، بەڵکو قەوارەی دەرەکییان، فسیۆلۆژییانە تۆماردەکات بەو شێوەیەی لەئامێری وێنەگرتنی وێنەی فۆتۆگرافدا ڕوودەدات لەگەڵ

جیاوازییەکی قوڵدا: تۆمارکردنی مۆخیی پرۆسەیەکی فسیۆلۆژی چالاکە لەیەك کاتدا بکەرو بەرکاریشـــە، بەڵام تۆمارکردنەکانیتر: پرۆســـەیەکی فیزیایی نێگەتیفو بەرکارن یاخود پرۆســەی جێکەوتەی نێگەتیفن وەك جێکەوتەی شـوێنەواری نەخشـی پەنجە لەسـەر هەویر یان مۆمێکی نەرم. لەگەڵ ئەمانەشـــدا جەوهەری شـــتومەکەکان لە پرۆســـەی جێکەوتەی مۆخییو یاســـاکانی و پەیوەندیو کاریگەرییە هەمبەرییەکانیو توانای کۆنترۆڵ کردنیان لەلایەن مرۆڤەوە، ئەمانە هەمووی لەگرنگترین نیازو مەبەستەکانی مەعریفەنو هەروا بەئاسانی نایەنە تێگەشتن. کەواتە پەیبردنی هەستیی بناغەکەی، هەستپێکراوەکانە (دیارە لەدوایانەوە دێت و باڵاتریشـە لەهەسـتپێکراوەکان). هزری ڕووت یان ئەبسـتراکت یـان پەیپێبراوە عەقڵییەکـان یـاخود وێنە زەینییەکـانیش، دەکەونە پـاش پەیبردنی هەســـتییەوەو، گوزارشـــت لەناوەڕۆکی مادی و بەرجەســـتەی شـــتومەکەکانی جیهانی دەوروبەر دەکەن.

---

| پەیوەستیی بەبەرجەستەکانەوە | الارتباط بالمحسوسات |
|---|---|
| Correlation with perceptions | |

پرۆســـەیەکی عەقڵی مەعریفیەو تیایدا تاکەکەس جارێکیتر لەئەبســـتراکتو گشـتاندنەوە دەچێتەوە بۆ واقیعی هەســـتی. واتا پەیوەندییەکی توندوتۆڵ لەنێوان ئەبســـتراکتەکانو بەرجەستەکاندا بەرقەرار دەکات.

---

| پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان | العلاقات الاجتماعية | Social relationships |
|---|---|---|

پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانی مرۆڤ بەهۆی کارلێکی کۆمەڵایەتی نێوان تاکەکانەوە دروست دەبێت وایان لێدەکات بەهاو ڕۆڵی بەرچاوی خۆیان ببینن لەیەکخستنی هەڵسوکەوتیاندا. ئەم پەیوەنـدییە دوو جۆر لەخـۆ ئەگرێـت: یەکەم سـەرەتـاییەکـانە کە لەکۆمەڵە بچوکەکاندایەو دووەمیان پەیوەندی ناوەندییە لەدامو دەزگا گەورەکاندا دروســت دەبێت کە جۆرێکی ئاڵۆزە. پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان بریتین لەبەیەك گەیشـــتنو کارلێکی نێوان دوو کەس یاخود زیاتر یان دوو کۆمەڵ لەشـــوێنگەیەکی کۆمەڵایەتیدا کە لەڕووی ئەرکو مافەکاندا جیاوازن یاخود یەکســانن. بەســتنی ئەم پەیوەندیەش بۆ مەبەســتی ڕاییکردنی کارو مەرامە دیاریکراوەکانیان دەبێت. لەســـەر بنەمای هاوکاری بێت یان نەبێت یان ڕاســـتەوخۆ یان ناڕاســـتەوخۆ بێت. ئەم پەیوەندیانە پاڵنەرو ئەنجامی تایبەت بەخۆیان هەیە کە وەك تەوەرێکی سەرەکی لەژیانی مرۆڤدا ڕۆڵی خۆی دەبینێتو پاڵنەرێکە هانی تاك دەدات بۆ تێرکردنی پێداویستیەکانی.

| Leading question | السؤال الايحائي | پرسیاری سروشئامێزی |
| --- | --- | --- |

پرســیارێکه وشــەو ڕســتەکانی ئاماژەبن بۆ وەڵامێکی دیاریکراو کە لەلایەن ئەو کەســەی پرســیارەکە دەکات، وەك ئەوەی بیەوێت ئەو جۆرە وەڵامەی بدرێتەوە. واتا پرســیارێکی ئاراستەکراوە.

| Ambition | طموح | پڕهیوایی |
| --- | --- | --- |

ئارەزووی سەرکەوتنە بەتایبەتیش لەژیانی پیشەییدا، سەرکەوتنی کۆمەڵایەتیو دابینکردنی ئایندەو ڕێزو پێزانینی ئەوانیتر. پڕهیوایی بەمانای ویســتی ســەرکەوتن دێت لەڕێی هەوڵو تەقەللای تاکەکەس خۆیەوەو بەخستنەگەڕی تەواوی هێزو تواناکانی خۆی.

| Propaganda | الدعاية | پروپاگەندە |
| --- | --- | --- |

پروپاگەندە هونەری بڕواپێهێنانو کارکردنەلەســەر کەســانیترە، بڵاوکردنەوەی ئەو دیدو بۆچوونانەیە کە کار لەهزر یان ڕەفتار یاخود هەردووکیان دەکات، هەوڵی کارتێکردنو خۆســەپاندنە بەســەر ئەوانیتردا تاکو ڕەفتاریان بگۆڕنو بەجۆرێکی دیکە ڕەفتار بکەن. ئەمڕۆ پروپاگەندە چەندین جۆری جیاواز بەخۆوە دەگرێت لەوانە: پروپاگەندەی دووبارەو چەندبارە وەك ئەوەی بۆ بەرهەمێکی بازرگانی دەکرێت، پروپاگەندەش هەیە یەکجار دەکرێت وەك بڵاوکردنەوەی واتەوات. بەپێی کەرەســتەکانی ڕاگەیاندن پروپاگەندە لەیەك جیادەکرێتەوە (ڕادیۆ و تەلەفزیۆنو ســینەماو گۆڤارو ڕۆژنامە...). هەندێ پروپاگەندە مەبەســتی تیایەو هەندێکی دیکە بێ مەبەســت دەکرێت. بەپێی ئەو بوارەی بۆی دەکرێت پروپاگەندە لەیەکتری جیادەکرێتەوە ئیتر ئەو بوارە سیاسی بێ یان سەربازی یان ئایینی یان بازرگانی. پروپاگەندەی کەرتکردن کە بۆ مەبەستی تێکدانی ڕیزەکانی دوژمن بەکاردەهێنرێت. لەبواری ســەربازیدا ئامانجەکانی پروپاگەندە بریتین لەبڕواهێنان بەســەرکەوتن لەڕێگای بەرزکردنەوەی وەرەوە، لەهەمان کاتدا بڕوا پێهێنان بەتاکەکانی دوژمن، بەشــکســتو دۆڕاندن لەڕێگایدابەزاندنی ڕۆحی مەعنەوییەوە. ئەمڕۆ یاســاکانی پروپاگەندە لەچەند خاڵێکدا کۆدەکاتەوە کە بریتین لەســادەو ســاکاری واتە بەکارهێنانی زمانی جەماوەرو بڵاوکردنەوەی هەواڵی کورت بەبێ چوونە ناو وردەکارییەوە بەیەك جۆر یەك شێواز، تاکو بابەتەکە بەبەردەوامی لەژێر تیشــکی ســەرنجدا بمێنێتەوەو لەبەرچاوو گوێ وون نەبێت، نابێت هێرش بکرێتە ســەر بیروباوەڕو ئایدیای خەڵکی واتە لەڕووی جەماوەردا نەوەستێتەوە، بەڵکو پێویستە لە خاڵە لاوازەکاندا بدرێت نەوەك خاڵە بەهێزو پتەوەکان. هرتزل (1860-1904) دامەزرێنەری بزووتنەوەی زایۆنی دەڵێت: (ئەوەی بەلامەوە گرنگە ئەوەیە قسە بکەیت، قسەبکە ئەگەر دژی زایۆنیش قسەت کردووە). دیارە ئەمەش زیاد بایەخپێدانە بەکێشەکەو زیادبوونی ژمارەی ئەو کەسانەیە کە قسەی لەسەر دەکەن.

| پڕوپاگەندەی خۆڵەمێشی | الدعاية الرمادية | Propaganda, Gray |
|---|---|---|

لەســـەرچاوەیەکی بێلایەنەوە بڵاو دەکرێتەوە وەك دەزگا ناحکومیو نافەرمییەکان. (بڕوانە پڕوپاگەندە).

| پڕوپاگەندەی ڕەش | الدعاية السوداء | Propaganda, Black |
|---|---|---|

پڕوپاگەندەی ڕەش: ئەمیان لەسـەرچاوەیەکی نادیارەوە بڵاو دەکرێتەوە وەك ئێسـتگەیەکی نهێنی. (بڕوانە پڕوپاگەندە).

| پڕوپاگەندەی سپی | الدعاية البيضاء | Propaganda, White |
|---|---|---|

ســـەرچـاوەیەکی ئـاشــــکرا بڵاوی دەکاتەوە بۆنموونە یەکێـك لە دەزگاکانی حکومەت پێیهەڵدەستێت. (بڕوانە پڕوپاگەندە).

| پزیشکی دەروونی | الطبيب النفسي | Psychiatrist |
|---|---|---|

دەرچووی کۆلێژی پزیشـــکییەو پاشـــان ســـایکۆلۆژیاو چارەســـەرکردنی نەخۆشـــییە دەروونیەکانی خوێندووەو پسپۆڕی لەنەخۆشییە دەروونیو دەماریەکاندا وەردەگرێت. ئەم پســپۆڕییە زیاتر لەکەســانیتر بایەخ دەســتنیشــانکردنی پزیشــکی دەروونیو چارەســەری جەستەییو چارەسەر بەدەرمانو چارەسەری نەشتەرگەریی دەدات.

| پستالۆزی | بستالوزي | Pestalozzi |
|---|---|---|

جۆهان هێنریك پســـتالۆزی (1724- 1827) ئەم زانا ســـویســـرییە بەهۆی نائومێدی جەستەییو مەعنەوی منداڵانەوە کە لەسەر ڕێگاوبانەکان ئەیبین، تورەییو هەڵچوونی تێدا دەرکەوت، کاتێك تەمەنی بیستو هەشت ساڵ بوو بڕیاریدا لەماڵەکەی خۆیدا پێشوازی پانزە منداڵو دواتر چل منداڵ بکاتو ئەیویست لەو دۆخە خراپە ڕزگاریان بکاتو بەهۆی خۆشـەویسـتیو چاودێری گونجاوو فێرکردنەوە، ئومێدیان بۆ بگەڕێنێتەوەو پیشـەیەکیان فێر بکات. لەڕێی ئەو کتێبانەوە کە بڵاوکردنەوە خوازیار بوو داهاتێکی دەســـتبکەوێتو پرۆژەکەی (هاوڕێیانی مرۆڤایەتی، تکایە) بەئەنجام بگەیەنێت، دەســـتیکرد بەنووســـینی رۆمانە میللییەکان کە تیایاندا بیرۆکەی مرۆڤایەتیو وێنا پیداگۆگییەکانی بڵاودەکردنەوە. کتێبەکانی لیۆنـارو جرتیتۆر 1781- 1787و جرتیتۆر چۆن منـداڵەکانی فێرکرد 1801و دایکان 1803 ســەرکەوتنێکی ســەیرو بەرچاویان بەدەســتهێنا. پســتالۆزی لەســاڵی 1798 هەتیوخانەی (ســـتانس)ی بەڕێوە ئەبردو لەســـاڵی 1800دا دامەزراوەیەکی پەروەردەیی لەبۆرگدۆرف دامەزراند، بەڵام هەردوو هەوڵەکەی شـکسـتیان خوارد. بەڵام لەهەوڵدان بەردەوام بوو تـا لەســـاڵی 1805دا پەیمـانگـایەکی نوێی لەئیڤردۆن کردەوەو بنەمـا پیداگۆگییەکانی تێدا بەرجەســـتەو پراکتیزە دەکردن. بیرۆکەی ســـەرەکی پســـتالۆزی

لەکارەکانیدا بریتییە لە: پەروەردە کارێکی خۆشـــەویســـتیو چاکەیەو هاوکات پێویســـتی بەشارەزایی لەسایکۆلۆجیای منداڵدا هەیە کە لەخێزانەوە دەستپێدەکاتو لەقوتابخانەش درێژەی دەبێتو پێویســـتە هەمیشـــە پشـــت بەئەزموون، کارکردن، هەســـتەکانو ڕێزگرتنی ببەستێت. پستالۆزی دوای ئەوەی لەپەیمانگاکەی زیانی کردو نابووت بوو لەساڵی 1826 دوا کتێبی نووسی بەناوی کۆتایی داهێنان.

---

| پسپۆڕی کۆمەڵایەتی دەروونی | الاخصائي الاجتماعي النفسي |
|---|---|
| Psychiatric Social Worker | |

دەرچووی یەکێك لەبەشەکان یان پەیمانگاکانی خزمەتگوزاری کۆمەڵایەتیە، بەشێوەیەکی تایبەت لەڕووی ســـایکۆلۆژیەوە ئامادە دەکرێتو پســـپۆڕی لەئەنجامدانی چاوپێکەوتنی یەکەم لەگەڵ نەخۆشو کەســـوکارو هـاوڕێو ...تـاد وەردەگرێـتو زۆربەی کـاروبـارو چـالاکیەکـانی نێو کلینیکی دەروونی ڕێکـدەخـاتو ڕەنگە لەچـارەســـەرکردنی دەروونیـدا بەشداری بکات.

---

| پلاسیبۆ · | البلاسيبو | Placebo |
|---|---|---|

پلاســـیبۆ بڕواو پێشـــبینی نەخۆشـــە بۆ چاکبوونەوە کە پێیوایە دەرمانێك کاریگەریی ڕاســـتەقینەی هەیە، مادام خەڵکیتری چاکردۆتەوە، ئەمیش چاکدەکاتەوە. کۆینســـی لیکســـیکۆن لە ســـاڵی 1811 پێناســـەی پلاســـیبۆی کردووەو دەڵێت: بریتییە لە هەر دەرمانێك کە نەخۆش ڕازی بکاتو لەگەڵیدا ڕابێت. ئیمیل کویی Emile Coue (1857-1926) دەرمانســـازو پزیشـکی دەروونی فەرەنســـی ڕای وابوو هەر نەخۆشـێك پێیوا بێت بەدەرمانێك چاك دەبێت، لەڕاستیشدا وایە دەرمانەکە بخوات چاك ئەبێت، ئەم پزیشکە یەکەم کەسە دەرمانی بۆ ئەو مەبەستە بەکارهێناوە. زۆرجار نەخۆش بێ ئاگاداری پزیشـك ســـود لەدەرمـانێـك وەردەگرێـت کە خەڵکیتر ســـودیـان لێوەرگرتووەو ئەمیش کوێرانە بەکاریهێناوە. لەڕاسـتیدا ئەوە سـودێکی سـایکۆلۆژییەو هیچ پەیوەندییەکی ڕاســتەوخۆی بەدەرمانەکەوە نییەو ئەو چارەســەرە لەســایکۆلۆژیادا پێیدەوترێت کاریگەریی پلاســیبۆیە. کەواتە. ئەم حـاڵەتە زیـاتر لای ئەو نەخۆشـــانە بەرجەســـتە دەبێـت کە لەبەرانبەر نەخۆشـــییەکەیاندا، لەدڵەڕاوکێی گەورەو بەهێزدان و ورەیان نییەو لەحاڵی خۆیان بێزارن. ئەوان بەهۆی پروپاگەنـدەو واتەواتێکەوە کە لەکەســـانیتریان بیســـتووە، بەکاریگەری ئەفســـوناوی ئەو دەرمانە گەیشـــتون کە باســـکراوە بۆیان. هەر کە دەســـتیانکەوت زۆر ئاســـودەو دڵخۆش دەبنو کەڵکی لێوەردەگرن کە لەڕاســـتیدا ئەو ڕەوشـــە بیرچونەوەی نەخۆشییە نەك چاکبوونەوە.

| پوچگەرایی | الخرافة | Superstition |
|---|---|---|

پوچگەرایی یان خورافە هەنگاوێکی سادەو ساکاریی زانستیی نییەو بەهەوڵ و کۆششێکیش دانانرێت بۆ گەیشتن بەراستییەکان. بەپێچەوانەوە هەموو هەوڵانەیە بەبەردەوامی یاساکانی سروشت تێکدەشکێنن. هێشتا پێشکەوتنەکانی بواری زانست و مەعریفەو تەکنۆلۆژیا، نەیانتوانیوە مرۆڤایەتی لەهزری پوچ و خورافەئامێز دور بخەنەوەو رزگاری بکەن. هەتا ئێستا لەنێو تەواوی مرۆڤایەتیدا بەجیاوازی ڕەنگ و نەژادو نەتەوەو ڕەگەزو شوێنی جوگرافی و ئاستی خوێندەواریو ڕۆشنبیرییەوە، هزری پوچگەرا برەوی هەیەو خەڵکی بۆ لێکدانەوەی دیاردە لێڵ و تەمومژاوییەکان، کەم تا زۆر پەنای بۆ دەبەن. هزری پوچ هەموو ئەو ڕاڤەکردنانەیە کە لەگەڵ واقیعی بابەتیدا یەکناگرنەوە بەو بەمەرجەی خەسڵەتی بەردەوامییان هەبێت دەنا بەپوچ هەژمار ناکرێن. زۆرجار بۆ هۆکاری کێشەو ڕوداوێکی کتوپڕ کە هێشتا زانستیانە لێکنەدراوەتەوە، لەوانەیە بەسەرپێی بۆ ئەو ڕووداو دیاردانە بڕوانین و نەپەرژێینە سەر ئەوەی لەڕێگای زانستەوە لێکیبدەینەوە یاخود نەزانین و پەی پێنەبەین، لەم هەڵوێستەدا دەشێت بەتەواوی نوقمی پوچگەرایی بین. ئەگەر مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم ڕەوشەدا کاتیی بوو، واتا هەروا نەماینەوەو ڕێگەیەکی ڕۆشنو عەقڵانیمان گرتەبەر، ئەوکاتە ئەو هزرە پوچەش کۆتایی پێدێتو شوێنەوارێکی نامێنێت. کەواتە هزری پوچ زادەی بیرکردنەوەیەکە کە لەنێو خەڵکێکی زۆردا تەشەنە دەکاتو دوورە لەواقیعی بابەتییەوە، لەنێویدا هۆکارو دەرئەنجام هیچ پەیوەندییەکی لۆژیکی؛ بەیەکەوە نایانبەستێتەوە، بەتایبەتیش ئەگەر زمانو فەرهەنگی ئەو بیرکردنەوەیە پشتی بەچەمکە هەرزانەکانی بەختو ناوچەوانو چاوپیسیو قەدەرو ... تاد، بەستبوو. پەیوەندییەکی سایکۆلۆژی نادیار لەنێوان هزری پوچو ئاسوودەییدا هەیە، ئەو کەسەی باوەڕەی بەهزری پوچو نازاستییە، تەمەڵێکی نەریتخوازەو وەکو تاکەکەس بوونی خۆیان ناسەلمێنێتو چەمکی (خود)ی لەنێو چەمکی (ئێمە)ی کۆمەڵەکەیدا تواوەتەوە، ڕەنگە ئاسوودەتر ڕۆژگاری بگوزەرێنێت بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەدا کە عەقڵانینو بەلۆژیکی بیردەکەنەوە. هزرپوچ بەئاسوودەیی وەهمیش ڕازییە، بەڵام ئەوانەی بەهێزی لۆژیكو زانستەوە بۆ دیاردەو ڕوداوەکان دەڕوانن، لەگومانەوە دەست پێدەکەنو بەهەموو لێکدانەوەیەك ڕازی نین و بەلایانەوە سروشتییە لەگەڵ کۆدا هاوڕا نەبن.

| پۆلێنکردن | التصنيف | Classification |
|---|---|---|

پرۆسەیەکی عەقڵی مەعریفییەو تیایدا شمەك یان دیاردەکان لەسەر بنەمای ڕوخساری گشتیو هاوبەشیان لەژێر چەمکی گشتی ئەو شمەکانە یان ئەو دیاردانە کۆدەکرێنەوە. بەو مانایە پۆلێنکردن گێڕانەوە یان دەستنیشانکردنی شت یان دیاردەیە لەدەستەو تاقمی دیاریکراودا.

| پیاجێ، جان | بياجيه، جان | Jean Piaget |
|---|---|---|

جان پیاجێ (1896 - 1980) لەشـاری نیوشـاتیل لەوڵاتی سـویسـرا لەدایکبووە، زیاتر لەپەنجا سـاڵ تەمەنی خۆی بۆ لێکۆڵینەوە لەگەشـەی عەقڵی منداڵ تەرخانکردووە. یەکێکە لەناودارترین زاناکانی دەروونزانیو بەتایبەتیش لەبواری گەشـەی عەقڵی منداڵدا. پیاجێ لەپێناو بابەتە سەرەکییەکەیدا (گەشەی عەقڵی منداڵ) بایەخی بەم بابەتانەشداوە (پەیبردنو پاڵنەرەکان، بەهاکان لای منداڵ). لەدیارترین کتێبەکانی (زمانو بیرکردنەوە لای منداڵ 1923)و (بڕیارو لێکدانەوەی عەقڵی لای منداڵ 1924).

| پیربوون | التشيخ | Senescence |
|---|---|---|

ئەو گۆڕانکاری پوکانەوەییانەیە کە بەر لەکاتی خۆی دەردەکەون، واتا پێش وادەی خۆی. بەڵام لەگەڵ بەرەو پێشـچوونی تەمەنو پیربوون روونتر دەردەکەونو بەدی دەکرێن. دیارترینیان نەمانی نەرمو نیانیو بەرەنگاربوونەوەی گۆڕانکارییە، نەگونجانە لەگەڵ هزرو بیری نوێدا، ئەمەش وای لەکۆمپانیاو حکومەتەکان کردووە کە تەمەنی خانەنشینی بهێننە 60-65 سـاڵان، رەنگە ئەم بڕیارە بۆ هەندێك کەس کە هێشـتا تواناکانیان نەیداوە لەکەمی؛ ستەمو بێدادی بێت.

| پیشە | المهنة | Vocation |
|---|---|---|

پیشـەو رۆڵی پیشـەیی لایەنێکی سـەرەکی ژیانەو بۆ تاك و کۆمەڵ گرنگە. سـەبارەت بەتاك ئیشـکردن بەتەنها کەرەسـەیەك نییە بۆ بژێوی و گوزەران، بەڵکو کەرەسـەیەکیشە بۆ رازی کردن و تێرکردنی پێداویسـتییە دەروونییەکان وەك هەسـتکردن بە ئاسـایش و پلەو پایەی کۆمەڵایەتیو گوزارشـت کردن لەخودو سـەلماندنی تواناکانی مرۆڤ. بۆ کۆمەڵیش بایەخی ئیش و هەڵبژاردنی پیشە، مانای زیندوویتیو چالاکی و بەرهەمداری و پێشخستنی کۆمەڵگە دەگەیەنێت. هەڵبژاردنی پیشە گەڵێك هۆکاری لەپشتەوە کە هەندێکیان هەستی و ئاگایین وەك: سـووکی و ئاسـانی ئیشـەکەو دورکەوتنەوە لەتەنگەژەو مەترسی، لێرەدا دایك و باوكو هاوڕێ و کەسـانی نزیك بڕیاردەرنو رۆڵێکی دیار دەگێڕن لەهەڵبژاردنی پیشـە بۆ ئەو کەسـانەی گوێڕایەڵییان بۆ دەکەن. هەروەها پلەو پایەی کۆمەڵایەتی و دەسـتکەوتی ئابوری یاخود دورکەوتنەووە لەبێزاریی و وەرسی و... تاد. هەندێکیتر لەهۆکارەکان نەستیو نائاگایین وەك تێرکردنی پاڵنەری شـەڕانگێزی و سـێکسـیی یان هێنانەدی ئەو حەزەی لەمنداڵیدا تێر نەکراوە. فرۆید پێی وایە لەپشت هەڵبژاردنی پیشەو ئیشدا پاڵنەری نەستیی نەك ئاگایی، رۆڵی خۆی دەگێڕێت و ئەو پیشـەیەی مرۆڤێك هەڵدەبژێرێت، بۆ تێرکردنی پاڵنەرە سـێکسـی وشـەڕانگێزییەکانیەتی. تێرکردنی ڕەمزییانەی ئارەزووی شـەڕانگێزی، وا لەهەندێك کەس دەکات پیشەی قەسابیو پزیشکی نەشتەرگەریی و پۆلیسی هەڵدەبژێرن. پیشـەکانی هەڵکەندن و کونکردنی پسوڵەو... تاد پاڵنەری سێکسییان لەپشتەوەیە. مەرج

نییە مرۆڤ هەتا دەمرێت یەك پیشـــەی هەبێت و نەیگۆڕێت، یەكێك لەداواكارییەكانی كەسـێتی سـەركەوتوو گۆڕینی پیشـەیە بەمەرجێك ئەو پیشـە ئاسـوودەی نەكات و تەنها هەر بۆ بژێوی بێت. گۆڕینی پیشە جۆرێك لەئازایەتی دەوێ و هەموو كەسێك ئەو بڕیارەی پێنادرێت. بەلای زۆرێكەوە پیشە ناسـنامەی مرۆڤە، كەسـەكە وادەزانێت بەلەدەسـتدانی پیشەكەی ئیدی ناسنامەكەی وون دەكات و لەپیشەی نوێدا نایدۆزێتەوە.

| پێشبینیكردن | التنبؤ | Forecasting |
|---|---|---|

ئامانجی دووەمی زانســـتە، لەگەڵ یەكەم ئامانجدا كە تێگەشـــتنەو توێژەر لەیاســـاكانی ڕوودانی دیاردەیەك تێگەیشـــت، ئەو كاتە بەهۆی زانیارییەكانیەوە، دەتوانێت دەرئەنجام هەڵبهێنجێنێت و پێشـــبینی بكات. كەواتە پێشـــبینیكردن: وێناكردنی ئەو ئەنجامانەیە كە ئەشـــێت ڕووبدەن ئەگەر یاســـا دۆزراوەكانمان بەســـەردا پراكتیزەكردن. هەتا لێكچوون لەنێوان دیاردەكەو ئەو دیاردانەدا هەبێت كە یاســـاو زانیارییە دۆزراوەكانیان بەســـەردا پراكتیزە دەكرێت؛ ئەوا توانای پێشـــبینیكردنیش زیاتر دەبێت. هەموو پێشـــبینییەكیش پێویســـتە بەشـێوەیەكی ئەزموونگەری تاقیبكرێتەوە بۆ ئەوەی بسـەلمێنرێت كە ڕاسـتەو دروستە.

| پێشكەوتووە عەقڵییەكان | المتفوقون عقليا | Mentally gifted |
|---|---|---|

ئەو گروپە كەســـەن كە خاوەنی زیرەكییەكی بەرزو باڵان و بلیمەتن، لەپێوەرەكانی زیرەكیدا نمرەی بەرز وەردەگرن و نزیك ئەبنەوە لە 170 نمرە. (بڕوانە زیرەكی).

| پێكەنین | الضحك | Laughter |
|---|---|---|

یەكێكە لەڕواڵەتەكانی هەســـت كردن بەئـاســـوودەیی و بوژانەوەو خۆشی، لەڕووی فســـیۆلۆژییەوە لەخەندە ئاڵۆزترەو بەتوندی ماســـولكەكان گرژ دەكاتەوەو بەتایبەتی ئەوانەیان كە لەنێوان پەراســـووەكاندان. هۆكاری ئەو ئاڵۆزییەش دەگەڕێتەوە بۆ دەمەی كە لەحـاڵەتی چـاودێری هەڵوێســـتێكی پێكەنیناویـدان یـان چـاوەڕوان و گوێڕایەڵین بۆ نوكتەیەك یان بۆ چیرۆكێكی كۆمیدی، كاتێكیش هەڵوێستەكە كتوپڕ بەكۆتایی دەگات یان لەناكاو چاوەڕوانییەكە بەو شـــێوەیەی پێشـــبینی دەكەین و دەمانەوێت، تەواو دەبێت، ئیدی جەسـتەمان بەگرژ بوونەی ماسـولكەكانی، لەو نائارامییە ڕزگاری دەبێت كە بەهۆی هەڵوێســـتە پێكەنیناویەكەوە وروژاوەو دەگەڕێتەوە بارە ئاســـاییەكەی جارانی. كەواتە پێكەنین سـیمایە بۆ خۆشی و ئاسـوودەیی دەروون و تاموچێژ بە ژیان دەبەخشـێت و مانای جوانیی دەداتێ و ڕۆتین و بێزاریی لێ دوردەخـاتەوە. ئەو كـاتەی كەســـێـك دەتوانێـت لەهەڵوێســـتە مەترسـیدارەكاندا پێبكەنێت، مانای وایە كەسـێكی ئازادەو فشـاری قەدەرو باروڕەوشی نالەبار كۆتوبەندی نەكردووە.

| پێکهاتەی بایۆلۆجی | البنية البيولوجية | Biological structure |
|---|---|---|

پێکهاتەی بایۆلۆژی مرۆڤ بەگشتی: فاکتەرە بۆماوەییەکان سنورو چوارچێوەی بۆ دیاری دەکەن، ئەمەش وای کردووە جیاوازی مۆرفۆلۆژی لەنێوان دوو رەگەزی نێرو مێدا دروســـت بکات ئەو جیاوازیانەش بۆ خۆیان بە جیاوازی ژیانی عەقڵیو ســـایکۆلۆژی لەنێوان هەردوو رەگەزەکەدا گوزارشـــت لەخۆیان دەکەن. کەســێتی ژنو کەسـێتی پیاو بەدەر لەپێکهاتەی بایۆلۆژیای جەســـتەیان، کە جیاوازییەکی فســـیۆلۆژی بەرچاوی لەهەندێك کۆئەندامی لەشـدا بەتایبەتی کۆئەندامی ئێسـك و زاووزێدا هێناوەتە بوون، کە لای هەر یەکێکیان ئەرك و فرمانی بایۆلۆژی پەیوەســـت بەرەگەزەکەی بەرجەســـتە دەکاتو وەك زەرورەت پرۆســـەی مانەوەی جۆری مرۆڤایەتی لەفەوتان دەپارێزن. بەڵام وەك کۆئەندامی ناوەندی دەماریی‌و بەتایبەتیش دەماغ و لەدەماغیشـــدا توێژاڵی هەردوو نیوە گۆی مێشك کە بەپرسی یەکەم و سەرەکین لەپرۆسە عەقڵییەکانی وەك بیرکردنەوەو یادکەوتنەوەو وێناکردنو ئاخاوتن و بەراوردکردن و شـــیکارو چارەســـەری کێشـــەو مامەڵەکردن لەگەڵ چەمك و هێماو ئەبســـتراکتەکان و ســـەرجەم ئەو کارو فرمانانەی کە بەمێشـــك ئەنجام دەدرێن: هیچ جیاوازییەك (کەم و زۆر) لەبەرژەوەندی لایەكو دژ بەلاکەیتر نییەو ئاماژەی پێنەدراوە.

| پێکهاتەی جەستەیی | البنية الجسدية | Physical structure |
|---|---|---|

پێکهاتەی تاکەو بریتییە لە رێژەی درێژی پەل (قۆڵو قاچ) بەراورد بەجەســتە، مەبەسـت لەجەستەش بەدیاریکراوی بەشی ناوەراستی لەشە کە کەللـــەسەرو پەلەکانی هەڵگرتووە. رێبەری پێکهاتەی جەسـتە واتا پەیوەندی نێوان درێژی جەسـتەو تیرەی پانی سـنگ بەپێی ئەم یاسـایە. رێبەری پێکهاتەی جەسـتە یەکسـانە بەدرێژی باڵا جاران سـەد دابەش تیرەی پانی سـنگ جاران شـەش. ئەم رێبەرە بۆ دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان پێکهاتەی جەسـتەو سایکۆسیس.

| پێگەشتن | النضج | Maturation |
|---|---|---|

پێگەشـتن رەهەندی چۆنێتی گەشـەیە، واتا ئەندامێکی لەش بەئەرکی نوێ هەڵبسـێت کە پێشتر نەیتوانیبێت بەو ئەرکە هەڵبسێت، ئەم پرۆسەیەش هیچ پەیوەندییەکی بەفێربوونو مەشـق کردنەوە نییە. پرۆسـەی گەشـەکردنە تا پێدەگات، واتا گۆڕانکاری لەئەرکدا دێنێتە ئاراوە، بۆ نموونە رۆشـتن پێویسـتی بەگەشـەی جەسـتەیی ئەندامەکانی جوڵەیە (ئێسـكو ماسـولکە...تاد)، کە گەشـەکە گەیشـتە ئاسـتێكو پێگەشـت ئەوسا پرۆسـەی رۆشـتن روودەداتو بەرقەرار دەبێت. کەواتە پێگەشـــتن پرۆســـەی نەشو نمایەو دەکرێت بۆ بۆماوەو زگماك بگەرێتەوە.

| پێگەشتوو | الراشد | Adult |
|---|---|---|

ئەو تەمەنەیە کە لەدوای قۆناغی گەنجێتی 21–35 وە دێت، ئەم قۆناغەی تەمەن گەرچی سنورێکی رۆشنو دیاری گەشەی دیارنییە بەڵام مرۆڤ تیایدا وابەستەیی و پەیوەست بوونەکانی پێکدێنێت، خوێندنی تەواو کردووەو هاوسەرگیری دەکات و خێزانی پێکهێناوە. بیر لەئیشی جێگیرو دەکاتەوەو پەیوەندی کۆمەڵایەتیەکانی سەقامگیر دەکات و هەستی بەرپرسیارێتی لەلا زیاتر دەبێت.

| پێوانە | القياس | Measurement |
|---|---|---|

بریتییە لەوەسفکردنی دیاردەو شتەکان بەبەکارهێنانی ژمارەکان. پێدانی ژمارەش بەپێی جۆرە یاساو رێسایەکی دیاریکراو. لەکۆکردنەوەی زانیاریو داتا لەسەر خاسیەت و مۆرکی بوونەوەرو دیاردەو تەنەکان، بەمەبەستی دیاریکردنی بڕەکانیان. کەواتە پێوانە بریتییە لەوەسفکردنی چەندێتی واتە بەبڕ. جۆرەکانیشی بریتین لە پێوانە ناویی، پێوانەی پلەدار، پێوانەی مەودایی و پێوانەی رێژەیی.

| پێوانەی بۆچوونەکان | قياس الاتجاهات | Measuring Attitude |
|---|---|---|

پێوانەی بۆچوونەکان بۆ دیاریکردنی بۆچوونی تاکەکەسە بەرانبەر بابەتێك کە مشتومڕ هەڵبگرێت و رای جیاوازی لەسەر دروست ببێت. دیارترین پێوانەی بۆچوونەکان پێوانەی (لیکارت و سورستۆن)ە.

| پێوانەی پلەدار | القياس الرتبي | Ordinal Measurement |
|---|---|---|

یەکێکە لەجۆرەکانی پێوانەکردن، توێژەر دەتوانێت پلە بەگۆڕاوەکان بدات و هەڵکشاوو بەرەو ژوور؛ یاخود داکشاوو بەرەوخوار ریزبەندیان بکات. وەك ئاستەکانی قۆناغی خوێندنو پلەی زانستیو... هتد. لێرە ژمارەکان کە گوزارشت لەگۆڕاوەکان دەکەن؛ مانای گەورەترو بچوکتریان پێدەبەخشن، بەڵام بڕی جیاوازی نێوان پلەیەك و پلەکەی دوایەوە؛ دەرناخات. لەگەڵ پێوانەی پلەداریشدا پرۆسە ژمێرەییەکانی کۆو کەمو لێکدانو دابەش (+ ، ـــ ، × ، ÷) ئەنجام نادرێت و تەنها لەسنورێکی بەرتەسکدا؛ پرۆسە ئامارییەکان بەکاردەهێنرێت. هەندێك جۆری هاوکۆلکەی پەیوەستبوون (سپێرمان) پشت بەریزبەندی پلەداری دەبەستێت.

| پێوانەی داهێنان | قياس الابداع | Measure creativity |
|---|---|---|

ئەم تاقیکردنەوەیە بۆ پێوانەی بۆچوونی کەسەکانە سەبارەت بەرەفتارێکی داهێنەرانەو بەبیرکردنەوەی دوورمەوداش ناودەبرێت. گیلفۆردو گروپەکەی چەند تێستێکیان بۆ پێوانەی جۆرێك لەبیرکردنەوە ئامادەکرد کە لەبری گەڕان بەدوای وەڵامی راستدا، هانی

کەســەکان دەدات بەدوای جێگیرەوەی گونجاودا بگەڕێن. تورانس و یاوەرانی بۆ هەمان مەبەســت تێســتیان دروســت کردووەو لەنێو بڕگەکانیاندا وێنەو بڕگەی زمانەوانییان بەکارهێناوە.

| Ratio measurement | القياس النسبي | پێوانەی ڕێژەیی |
|---|---|---|

یەکێکە لەجۆرەکانی پێوانە، ئەم ئـاســتە بەدەگمەن لەتوێژینەوە مرۆڤـایەتییەکـانـدا بەکاردەهێنرێت، ژمارە خەســڵەتەکانی هێمایی و پلەداری و نێوانی و ڕێژەیی هەیەو؛ لەگەڵ ژمارەکاندا هەموو پرۆســە ژمێرەییەکان بەڕێژەشــەوە، ئەنجام دەدرێت. ژمارەی ســفر ڕاســتەقینەو مانای نەمانی خەســڵەتەکە دەگەیەنێت. کە دەگوترێت درێژی ســفرە، واتا درێژی هیچ بوونێکی نییە.

| Intelligence measurement | قياس الذكاء | پێوانەی زیرەکی |
|---|---|---|

ئاســتی زیرەکی مەبەســت لەتەمەنی عەقڵیشــە، ئەو ئاســتی ئەو زیرەکییەیە کەســەکە پێی گەشــتووە لەو کاتەدا کە ئەزموونەکانی زیرەکی بەســەردا تاقیدەکرێتەوە. یاخود بریتیە لەپلەی زیرەکی تاکەکەس بەبەراورد لەگەڵ هاوتەمەنەکانیدا. پێوانەی زیرەکی بەتەمەنی زەمەنی کەســەکەوە بەندە. لەســایکۆلۆژیادا ئاماژە بەچەندین جۆری تەمەن کراوە بەڵام زیاتر لەســەر دوو جۆریان قســە کراوەو دەکرێت کە بریتین لەتەمەنی عەقڵی و تەمەنی زەمەنی. دیارە مەبەست لەوەی دووەمیان ئەو تەمەنەیە کە بەڕۆژ و مانگ و ساڵی ڕۆژمێر دەپێورێـت ئـاشــکرایە. بەڵام دووەمیـان ئەزموونەکـانی زیرەکی ئەپێورێـت. بۆ نموونە: دەوترێت کەسـێك تەمەنی عەقڵی 9 ساڵانە، واتا توانیویەتی لەو ئەزموونانەدا دەربچێت کە منداڵێکی ئاســایی تەمەن نۆ ســاڵان تێی دەپەڕێنێت، ئیتر گرنگ نییە تەمەنی زەمەنی کەسی ناوبراو چەند ساڵە. شایانی باسە تەمەنی عەقڵی بەتەنها بەڵگە نییە بۆ دەرخستنی ڕادەی زیرەکی یان نازیرەکی کەسـێك. بۆ نموونە ئەو منداڵەی تەمەنە عەقڵیەکەی 8 سـاڵە لەکاتێکدا لەتەمەنی زەمەنی 12 ساڵاندایە، دەکرێت ئەو منداڵە بە نازیرەك هەژماربکرێت. بەڵام ئەگەر تەمەنی زەمەنی هەمان منداڵ 5 ســاڵان بێت ئەوا ڕاســتە ئەگەر بگوترێت منداڵێکی زیرەکە. هەتا ئەو دوو جۆری تەمەنە لەیەك نزیك ببنەوە، ئەوا ئاســتی زیرەکی خـاوەنەکەیـان لەڕێژەی مـامنـاوەنـدی نزیـك دەبێتەوە. بەڵام لەکاتی دوور کەوتنەوەی هەردوو تەمەنەکە لەیەکتری، ئەوا بەدوو شـێوە ڕاڤە دەکرێت: یان ئەوەتا تەمەنی زەمەنی کەسەکە زۆرەو لەتەمەنی عەقڵییەکەی کەمە، ئەم جۆرە کەسانە نائاساییـن بەڵام بەڕووە نەرێنییەکەیداو لەنازیرەك و تەمەڵ و دەبەنگ و گێل نزیك بونەتەوە. یان ئەوەتا تەمەنی زەمەنی کەســەکە کەمەو تەمەنی عەقڵییەکەی زۆرە، ئەمانەش هەر کەســانی نائاســایین بەڵام بەڕووە ئەرێنییەکەیداو لەزیرەك و زۆر زیرەك و بلیمەت نزیك دەبنەوە.

| پێوانەی مەودایی | قیاس الفاصلي | Measurement Interval |
|---|---|---|

لەم جۆرەی پێوانەدا ژمارە؛ خەسـڵەتەکانی لەهێماکردنو پلەداری زیاترەو پەیوەسـتە بەیەکەی پێوانەوەو ئەوە دەگەیەنێت کە تاکەکان؛ بەرێژەی جیاواز خەسـڵەتەکەیان تێدایە. بۆ نموونە: ئەگەر سێ کەس لەخەسـڵەتێکدا ژمارەکانی (50، 55، 60)یان وەرگرت، واتا ئەو کەسـەی 55 ی هێناوە، پلەکەی پێنج یەکە؛ لەو کەسـە بەرزترە کە 50ی هێناوەو؛ پێنج یەکەش لەو کەسـە نزمترە کە 60 ی هێناوە. پێوانەیی واتا یەکسانی نێوان پێوانەکان، ئەگەر کۆمەڵێك ژمارەمان هەبوو لە سـفرەو بۆ سـەد، جیاوازی نێوان (100 و 99) وەك جیاوازی نێوان (سفرو 1)و نێوان (19 و 20)ە. ئەم ئاستە لەتوێژینەوە مەیدانییەکانداو؛ بۆ مامەڵە کردن لەگەڵ خەسـڵەتە مرۆڤایەتییەکاندا زۆر گرنگە. ئەتوانرێت لەگەڵ ژمارەکاندا هەموو پرۆسـە ژمێرەییەکان جگە لەرێژە، ئەنجام بدرێت. ژمارەی سـفر گریمانەیەو راسـتەقینە نییەو٬مانای نەمانی خەسـڵەت ناگەیەنێت. کە دەگوترێت پلەی گەرما سفرە؛ ئەمە بەو مانایە نایەت کە گەرما بوونی نییە.

| پێوانەی ناوی | القياس الاسمي | Nominal measurement |
|---|---|---|

یەکێکە لەجۆرەکانی پێوانەو هەندێکجار پێوانەی (پۆلێن)یشـی پێدەگوترێت، لێرەدا ژمارە تەنهـا هێمـایە بۆ پۆلێنکردنو هیچیتر. وەك گۆڕاوەکـانی رەگەزو کۆلێجو رێگـای وانەووتنەوە... تاد. لەگەڵ پێوانەی ناویدا پرۆسـەی ئاماریو پرۆسـە ژمێرەییەکانی کۆو کەمو لێکدانو دابەش (+ ، - ، × ، ÷) ئەنجام نادرێت. بۆ نموونە: کاتێك هێمای 1 بەنێرو هێمای 2 بەمێ دەدرێت، لەهەر شوێنێکدا 1 هەبوو؛ ئەزانین ئەوە نێرەو؛ لەهەر شوێنێکدا 2 هەبوو، ئەزانین ئەوە مێیە.

| پێوەری ستانفۆرد بینێ | مقياس ستانفورد بينيه | Stanford Binet Scale |
|---|---|---|

مێژووی سـەرهەڵدانی تاقیکردنەوەکانی زیرەکیو، تەشـەنەکردنی دەگەڕێتەوە بۆ پزیشـکی فەرەنسـی ئەلفێرد بینێ (1856-1911) ئەوکاتەی پرۆفیسـۆر بوو لەزانکۆی سـۆربۆن، سـەرۆکایەتی ئەو لیژنەیەی لەسـاڵی 1900دا لەلایەن وەزارەتی خوێندنی فەرەنسـاوە پێسپێردرا، بۆ لێکۆڵینەوە لەهۆکارەکانی دواکەوتنی هزریی قوتابیان لەهەندێك لەقوتابخانە سـەرەتاییەکانی پاریسـدا. بینێ لەگەڵ سـایمۆنی هاوکاریدا (لەژێر رۆشـنایی ئەو تیۆرە سـایکۆلۆژیەدا کە پێی وایە؛ دواکەوتنی ئەو قوتابیانە لەرووی هزرییەوە، دەگەڕێتەوە بۆ لاوازی توانای فێربوونیان) هەڵسـان بەدارشـتنی سی پرسـیار بۆ پێوانەی توانای فێربوون بەمەبەسـتی پلەی لاوازی ئەو قوتـابیانە. پـاشـان بینێ لەسـاڵی 1908دا بەهۆی ئەزموونەکەیەوە هەڵسا بەبژارکردنی ئەو پێوەری زیرەکییەی کە دایانرشـتبوو، هەندێك لەپرسـیارە قورسو پرسـیارە سـوکەکانی، گۆڕی بۆ پرسـیاری مامناوەندی لەقورسیو سوکیداو، هیچ گۆڕانێکی بەسەردا ژمارەی پرسیارەکاندا نەهێنا. پێوەرە نوێیە بژارکراوەکە،

پرسیارەکانی لەسوکەوە بۆ قورس، بەپێی ئاستی قوتابیەکان ڕیزبەندکرا؛ سەرەتا لەتەمەنی سێ ساڵانەوە دەستپێدەکات و بەتەمەنی دوانزە ساڵان کۆتایی پێدێت. تەمەنی عەقڵی لای ئەو قوتابیەی تاقیکردنەوەکە ئەنجام دەدات، بەوەڵامدانەوەی ڕاستی دوا پرسیاری پێوەرەکە دیاری دەکرێت. بەهۆی تێبینیکردنی جیاوازی مەزن لەنێوان تەمەنی عەقڵی و تەمەنی زەمەنی یان ڕاستەقینەیی قوتابیەکانەوە، بینێی سەرلەنوێ گەڕایەوە بۆ بژارکردنەوەی پێوەرەکە. بینێی بەرلەمردنی لەساڵی 1911 دا پێوەرە نوێیەکەی لەرەگ و ڕیشەوە بژارکردەوەو، دواجار ژمارەی پرسیارەکانی بوو بە 54 و لەسوکەوە بۆ قورس ڕێکخست و بەپێی تەمەنەکان بەسەر چەند گروپێکدا دابەشی کردن. بەڵام تەمەنی عەقڵی وەك خۆی هێشتەوە. بینێ لەدوا هەموارکردنی پێوەرەکەیدا پشتی بەو بنەما تیۆرییە بەستبوو بریتی بوو لەوەی کە: زیرەکی زگماکی یان توانای فێربوون لای بینێی بەهۆی ئەزمونەوە لەسێ توانای بچوکی پەیوەندیدار پێك هاتووە کە بریتین لەتوانای تێگەشتنی ڕێنماییەکان و توانای چڕکردنەوەی سەرنج و توانای ڕاستکردنەوەی هەڵەکان. لەساڵی 1916 شدا زانا سایکۆلۆژیای ئەمریکی تێرمان کە پرۆفیسۆر بوو لەزانکۆی ستانفۆرد، بەمەبەستی گونجاندنی پێوەرەکە لەگەڵ ژینگەی ئەمریکایەکاندا، چەندین گۆڕانکاری بەسەردا هێناو فراوانتری کرد بەجۆرێك کۆی پرسیارەکانی لە 30 پرسیارەوە گەیشتە 90 پرسیارو، دواجار بەپێوەری (ستانفۆرد بینێی) ناوزەد کراو، ڕێگەیەکی نوێیان بۆ هەژمارکردنی زیرەکی دۆزییەوە؛ ئەویش بە دابەش کردنی تەمەنی عەقڵی (کە بریتییە لەکۆی نمرەی وەڵامە ڕاستەکان بەگوێرەی کۆی نمرەی پرسیارەکانی تاقیکردنەوەکە) بەسەر تەمەنی زەمەنیداو لێکدانی لەگەڵ سەددا. نمرەی زیرەکیش بەم شێوەیە ڕێکخرا: لەسفرەوە بۆ سەد بریتییە لەئاستی ناوەندیی و، ئاستی بەرزیش لای هەندێ قوتابی (پێیان دەوترا بەهرەمەندان) تا نزیکەی سەدو حەفتاو پێنج نمرەو هەندێ جاریش زیاتر.

| Need | الحاجة | پێویستی |
|---|---|---|

حاڵەتێکی نائارامی و شڵەژان و ناهاوسەنگییەو پەیوەندی هەیە بەهەستکردن ناتەواوی یاخود پێویستی بەشتێك یان ئارەزووی ئەنجامدانی کارێك، بەئەنجامدانی چالاکییەك پێویستییەکە تێر دەکرێت.

| Need for security | الحاجة الى الأمن | پێویستی بەئاسایش |
|---|---|---|

پێویستییەکی سایکۆلۆجییەو گوزارشت لەهەوڵی بەردەوامی تاکەکەس دەکات بۆ پارێزگاریکردن لەو بارودۆخەی کە تیایدا زامنی پێداویستییە بایۆلۆجی و دەروونییە بکرێت. واتا دورخستنەوەی هەر جۆرە مەترسییەك لەسەر ژیانی ئێستاو ئایندە.

| پێویستی بەهاودەمی | الحاجة الى التواد | Needs,Affilation |
|---|---|---|

مەبەســـت لێ پێکهێنانی پەیوەندیو هاوڕێیەتیو پێشـــوازیکردنە لەکەســـانیترو ئاخاوتنە لەگەڵیانـدا بەڕێگایەکی کۆمەڵایەتی. ئامانجی ئەم پێداویســـتییە پێکهێنانی پەیوەنـدی بەردەوامە لەگەڵ کەسێکدا لەسەر بنەمای هاوکاریو هەماهەنگی لەڕێگای گونجانەوە.

| پێویستییە ئاسایشییەکان | الحاجات الأمنية | Security needs |
|---|---|---|

لای ماســـلۆ ئەم پێداویســـتییانە لەدوای تێرکردنی پێداویســـتییە فســـۆلۆجییەکانەوە دەردەکەونو بریتین لەئاسایشو دورکەوتنەوە لە ترس ئیتر لەهەر سەرچاوەیەکەوە بێتو مەترســـییەکەی لەســـەر ئێســـتاو هەنووکە بێت یاخود ئایندەو پاشـــەڕۆژی تاکەکەس، بۆ ئەوەی بەبێ هیچ ترس و دودڵیەك ژیانی بگوزەرێنێت، ئەم پێداویســـتیە تەمەنێکی دیاری کراوی بۆ نیە بەڵکو بە درێژایی ژیان و قۆناغە جیاوازەکانـی تـەمـەن و ئـەو بوارو کۆمەڵ جیایانەی کەتـاك ڕووی تێـدەکات بەردەوام دەبێـت. دوای تێرکردنیـان بەئەنـدازەیەكو هەسـتکردن بەئارامی، ئیتر پێداویسـتی سـێیەمی قوچەکە سـەرهەڵدەداتو داوای تێرکردن دەکات کە بریتییە پێداویستییە کۆمەڵایەتییەکان یان خۆشەویستیو ئەندامێتی.

| پێویستییە جوانییەکان | حاجات الجمالية | Aesthetic Needs |
|---|---|---|

لەنێو ریزبەندی قوچەکی پێداویســـتییەکانی ماسـلۆدا شـەشـەمینەو یەکێکە پێویســـتییە باڵاکان، بریتییە لەحەزو ئارەزووی جوانکاریو هونەرە جوانەکان، چێژ وەرگرتن لەڕەنگو دیکۆرو دیزاینو ڕێکخستنو مۆزیكو گۆرانیو بۆنی خۆشو... تاد. بۆ هەموو شتێکی جوان ئیتر لەهەر بوارێك و کات و شـــوێنێکدا بێت. ئەو کەســـانەی هەر پێنج پێداویســـتیەکانی فســـیۆلۆجیو ئـاســـایشو کۆمەڵامەتیو ڕێزلێگرتنو مەعریفییەکانی بەئەنـدازەیەك تێر نەکرابن، جوانیو هونەرە جوانەکـانی بەلاوە بێبـایەخنو هیچ گرنگییەکیـان پێنـاداتو سەرنجی بەلایاندا ناچێت.

| پێویستییەکانی بەدیهێنانی خود | حاجات تحقيق الذات | Self-Actualization Needs |
|---|---|---|

لەریزبەنـدییەکەی مـاســـلۆ بـاڵاترین پێـداویســـتییەو لەلوتکەی قۆچەکەکەدایە. ئەم پێویسـتییە لەدوای تێرکردنی (کەم تا زۆر) سەرجەم پێویستییەکانیترەوە سەرهەڵدەداتو مرۆڤ ئەجوڵێنێت بۆ تێرکردنی. ماسـلۆ پێیوایە مەرج نیە هەموو کەس بەم ئاسـتە بگات، ئەمە پلەی ئەو کەسانەیە دەرووونـیـان دروستەو هـەیـەو بەباشی خودی خۆیانو خاڵە بەهێزو لاوازەکانی کەســـێتییان ئەزاننو تواناو حەزو ئارەزووەکانیان دەناســـن. بەگشـــتی منداڵو هەرزەکاران ئاستەمە بگەنە ئـــەم ئاستە باڵایەو هێشتا بەتەواوی خودی خۆیان ناناسن و کێشەی شوناسیان هەیە جگە لەچەندین گرفتی دیکە.

| Self-Esteem Needs | حاجات تقدير الذات | پێویستییەکانی پێزانینی خود |
|---|---|---|

ماسلۆ پێیوایە هەتا هەرسێ پێداویستییەکانی فسیۆلۆجیو ئاسایشو کۆمەڵامەتی بەئەندازەیەك تێر نەکرابن ئەم پێداویستیی دەرناکەوێت کە بریتیە ڕێزو پێزانین بەرانبەر خودی کەسەکانو خۆی لەدابینکردنو دەستەبەری ڕێزو پێگە لەگروپە کۆمەڵایەتییەکاندا ئەبینێتەوە، ئالێرەوە ئیدی مرۆڤ پێویستی بەوەیە ڕێز لێگیراو بێتو شکۆی پارێزراو بێتو سوکایەتی پێنەکرێت، بەلای ماسلۆوە بەدەستهێنانی ڕێزو پێزانین پێویستتیەو ئەبێت تێر بکرێت، هەر کاتێك تاکەکەس پێداویستیەکانی (فسیۆلۆجیو ئاسایشو کۆمەڵامەتیەتیو ڕێزو پێزانین) بەئەندازەیەك هاتنە تێرکردن، ئەوسا پیداویستی پێنجەمی قوچەکە سەرهەڵدەدات کە بریتیە لەپێداویستیە مەعریفیەکان.

| حاجات الحب و الانتماء | پێویستییەکانی خۆشەویستیو ئینتیما |
|---|---|

Love and Belonging Needs

ماسلۆ پێیوایە هەتا هەردوو پێداویستیەکانی فسیۆلۆجیو ئاسایش بەئەندازەیەك تێر نەکرابن، پێداویستی کۆمەڵایەتی دەرناکەوێت کە بریتیە لەخۆشەویستیو دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ کەسانیترو هەست کردن بەوەی ئەندامین لەدەستەو گروپەکاندا، ئالێرەوە ئەکرێت بڵێین مرۆڤ بونەوەرێکی کۆمەڵایەتیەو پێویستی بەژیانە لەناو گروپو کۆمەڵەکانداو ناتوانێت بەتەنها بژی، لەهەمان کاتدا پێویستی بەوە هەیە کە ئینتیمای هەبێت بۆ خێزانو هاوڕێیانو هاوکارانو...تاد. مرۆڤ هەر کاتێك کەم تا زۆر هەستی بەتێربوونی ئەم پێویستییە کرد ئیتر پێداویستی چوارەمی قوچەکە سەرهەڵدەداتو داوای تێرکردن دەکات کە بریتییە پێداویستیی ڕێزو پێزانینی خود.

| Physiological Needs | الحاجات الفسيولوجية | پێویستییە فسیۆلۆجییەکان |
|---|---|---|

لای ماسلۆ ئەم پێداویستیانە لەبنکەی قوچەکەکەیدانو لەپێش هەموو پێویستییەکیترەوە سەرهەڵدەدەنو دەرئەکەونو لەسەر ئاستی تاکەکەس بریتین لەهەواو ئاوو نانو خەوتنو ڕزگاربوون لەپاشەڕۆو پارێزگاری لەپلەی گەرمی لەش، لەسەر ئاستی کۆمەڵیش سێکس. ماسلۆ پێی وایە ئەگەر مرۆڤ ئەم پێداویستیانەی تێر نەکات ناتوانێت بەردەوامی بەژیان بدات کۆمەڵگەو جۆری مرۆڤایەتیش قڕی تێدەکەوێت. دوای تێرکردنیان بەئەندازەیەك ئیتر پێداویستی دووەم سەرهەڵدەداتو داوای تێرکردن دەکات کە بریتییە پێداویستی ئاسایشو سەلامەتی.

| Needs to Know | حاجات المعرفية | پێویستییە مەعریفییەکان |
|---|---|---|

لەنێو ریزبەندی قوچەکی پێداویستییەکانی ماسلۆدا پێنجەمیەو یەکێکە پێویستییە ئەم پێداویستییە بریتییە لەهەوڵدان بۆ فێربوونو ئارەزووی زانینی بابەتی نوێو گەرانو

بەدوای هەواڵدا لەهەر ســەرچاوەیەکی تایبەتو گشــتییەوە. بەتێرکردنی ئەم پێویســتییە هەست بە ئاسوودەیی‌و پشوو ئەکەین. ئالێره لەگەڵ پسپۆڕانی راگەیاندندا ئەتوانین بڵێن مرۆڤ بەبێ هەواڵ ناژی. پێداویستییە مەعریفیەکان واتە هەوڵدانی بەردەوامی مرۆڤ بۆ پشــکنین‌و خســتنەڕوو و دۆزینەوەو زانینی هەموو ئەو شــتانەی لەژینگەی نزیـكو دورماندان.

# ت

| تاراکسین | التاراكسين | Taraxein |
|---|---|---|

گەردیلەیەکی پرۆتینییە لەخوێنی شـێتەکاندا هەیە، زاناکان بۆیان دەرکەوتووە ئەگەر ئەم پرۆتیینە بـدرێـت بەمرۆڤی ئـاسـایی ئەوا بەشـێوەیەکی کاتی نیشـانەکانی نەخۆشی شـیزۆفرینیایان تێدا دەردەکەوێت. لەچەند ئەزموونێکیشـدا لەرێگەی دەرزی لێدانەوە کرایە خوێنی گیانلەبەرانەوە، بەرۆشـنی پەشـێوی و شـڵەژانی رەفتاریی بەرەفتارەکانیانەوە بەدیکراوە. بەمەش ئەوە یەکلابووەوە کە گۆڕانکـاری کیمیـاوی و فسـیۆلۆجی لەخوێنی نەخۆشە شیزییەکاندا هەیە.

| تاقیکردنەوە | اختبار | Test |
|---|---|---|

هەڵوێسـتێکی ئەزموونییەو تیـایـدا هەلومەرجەکـان ئـامـادە دەکرێـت بەمەبەسـتی بەرقەرارکردنی وروژێنەری رەفتارو پاشان پێوانەکردنی رەفتارەکەو بەراوردکردنی بەرەفتاری ئەو کەسـانەی بەهەمان هەڵوێسـتو هەلومەرجدا تێپەڕیوون، ئامانج لێی پۆلێن یان وەسـفکردنی تاکەکانە بەژمارەو چەندێتی. هەروەها بریتییە لەکۆمەڵێ پرسـیار دەربارەی بـابەتێکی دیـاریکراو، ئـاراسـتەی فێرخواز دەکرێـت بەمەبەسـتی پێوانەکردنی توانـای فێرخوازەکە بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان بەڕاستی.

| تاقیکردنەوە ئارەزووەکان | اختبارات الميول | Inclinations tests |
|---|---|---|

تاقیکردنەوەی ئارەزوو زیاتر بۆ رێنمایی پەروەردەیی بەکاردێتو لەسـەر چەند بنەمایەك بنیاتنراوە کە رادەی حەزو خۆشـەویسـتی کەسـەکە بۆ پیشـە، ئیش و جۆری خوێندن روندەکاتەوە، هەندێکیتریان پەیوەندی بەلایەنی ویژدانیی و هەسـتییەوە هەیە بەرانبەر بەرِوداوێك کە لەژینگەی دەوروبەردا روودەدات.

| تاقیکردنەوەی ئەلفاو بێتا | اختبار الفا و بیتا | Alpha and beta test |
|---|---|---|

لەگەڵ تاقیکردنەوەکانی زیرەکیدا، بزافێکیتر بەهەمان پێودانگ بەڵام سەربەخۆو جیاواز؛ لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەسەرەتای بەشداربوونی لەجەنگی جیهانی یەکەمدا ساڵی 1917، سەری هەڵدا. کاتێك کۆمەڵەی سایکۆلۆژی ئەمریکی داوای لەسەرۆکی کۆمەڵەکە رۆبەرت یارکیز کرد بەیارمەتی هاوکارەکانی؛ تاقیکردنەوەکانی زیرەکی دابڕێژن تایبەت بەو کەسانەی کە بۆ خزمەتی سەربازی بانگهێشت کرابوون، تاکو پلەو پایەی سەربازییان لەسەر بناغەی ئاستی زیرەکییان پێببەخشرێت. یارکیز پێوەری ئەلفا (A) بۆ پێوانەکردنی زیرەکی ئەو کەسانە دارشت کە توانای خوێندنو نوسینەوەیان هەبوو، پێوەری بێتا (B) بۆ نەخوێندەوارەکان. ئەم دوو پێوەرە بەکۆمەڵی لەگەڵ گروپی گەورەی تاکەکەساندا بەکاردەهێنرا، نەك وەك ئەوەی (بینێ) کە یەکە یەکە کەسەکانی تاقیدەکردەوە. ئەم پێوەرە نوێیە بەسەر نزیکەی چوار ملیۆن هاوڵاتی ئەمریکیدا کە بانگهێشت کرابوون بۆ خزمەتی سەربازی، پراکتیزەکرا. پاشان لەدوای چەند دەستکارییەکی کەم بەسەر قوتابی خوێندنگەکانیشدا پراکتیزەکرا. بەڵام لەجەنگی جیهانی دووەمدا؛ زانای سایکۆلۆژیای ئەمریکی ۆردۆرپ پیوەرێکیتری بۆ زیرەکی بەناوی (پەرەی کارەکانی کەسێتی: پرۆفیلی کەسێتی) دانا، کە دوای تەواو بوونی جەنگ بەنێو خەڵکیدا بڵاو بۆوەو دەستکارییەکی زۆر کرا. پاش ئەم (پەرەیە) دەیان پەرەیتر بۆ تاقیکردنەوەی لایەنەکانیتری کەسێتی هاتنە ئاراوە.

| تاقیکردنەوەی بەڵێ یان نەخێر | اختبار بنعم او لا | Yes – no test |
|---|---|---|

لەم جۆرەدا تاقیکردنەوەیەدا لێکۆڵراو ئازاد نییە چ وەڵامێك دەداتەوەو دەینوسێت، بەڵکو لەنێوان دوو وەڵامدا بۆ نموونە: (بەڵی، نەخێر) یەکێکیان هەڵدەبژێرێتو بژاردەی سێیەمی لەبەردەمدا نییە. خراپەکانی ئەوەیە هیچ ئازادییەك لەوەڵامدانەوەدا نییەو وەڵامدەر ناتوانێت گوزارشت لەبیرو بۆچوونەکانی خۆی بکات، بەڵام لەرووی هەڵەچنیو ئامارییەوە ئاسانەو مامۆستا یان توێژەر ماندوو نابێت.

| تاقیکردنەوەی پەڵەی مرەکەب | اختبار بقعة الحبر | Inkblot Test |
|---|---|---|

هێرمان رۆرشاخ (1884 - 1922) دایرشتووە لەهەموو تاقیکردنەوە خستنەسەرییەکان (الاسقاطیة) بەکارهێنانی بڵاوترەو بە ئەزموونی رۆرشاخ Rorschach Test ناودەبرێتو بۆ پێوانەی کەسێتی گەورەو منداڵان بەکاردەهێنرێت. رێگایەکی خستنەسەرو پیوەلکاندنە، تیایدا کەسەکە 10 تابلۆی پیشاندەدرێت کە هەر یەکێکیان پارچەیەك مرەکەبی لەسەر کراوە بەدوو نیوەی یەکسانەوە، پێنجیان بەرەنگی سپی و پێنجەکەیتر بەرەشو ناوچەی سێبەری جیاواز، دوانیان بەرێژەی جیاواز رەشو سپی و رەنگاورەنگن، سێیەکەیتر رەنگاورەنگن. پاشان لەسەر کارت دەدرێت بەکەسەکەو داوای لێدەکرێت ئەوەی

بینیوەیەتی بیگێڕێتەوەو بەیانی بکات پرسـیاری لێدەکرێت (ئەم تابلۆیە لەچی دەچێت؟ یان دەبێت بەچی؟)و چەند پرسیارێکیتر کە وەڵامەکانیان بۆ خۆیان سەرەداون بۆ ئاماژەکردن بۆ ژیانی هەڵچونیو سۆزداری کەسەکە.

| | | |
|---|---|---|
| Test, Scaled | الاختبار المتدرج | تاقیکردنەوەی پلەدار |

ئەو تاقیکردنەوەیەیە کە بڕگەکانی بەپێی قورسی و سوکییان ڕیزبەندکراون. سوك، قورسو قورستر یان بەپێچەوانەوە.

| | | |
|---|---|---|
| Absurdities, test | اختبار السخافات | تاقیکردنەوەی پوچگەرایی |

بەشێکە لەتاقیکردنەوەکانی (بینێ)و تیایدا لێکۆڵراو دوای ئەوەی تەماشای وێنەو نیگارێك دەکات یاخود گوێبیســتی چیرۆکێك دەبێت یان خۆی ئەیخوێنێتەوە داوای لێدەکرێت لایەنی پوچو بێماناو ناماقوڵ دیاری بکاتو جیای بکاتەوە.

| | |
|---|---|
| اختبار القدرات الخاصة | تاقیکردنەوەی توانا تایبەتەکان |
| Special abilities test | |

تاقیکردنەوەی توانای تایبەت هەوڵدەدات پێشــبینی ئاســتی جێبەجێکردن لەبواری پەروەدەییدا بکات، ئەم پێوانەیە لەبوارەکانی جێبەجێکردندا بەکاردەهێنرێت، وەك توانای وەرزشیو هونەری، ئەم جۆرە تاقیکردنەوەیە لەلێکۆڵینەوەکانی پەروەردەییو بەزۆری لەدۆزینەوەی توانایی لەنێوان کۆمەڵێك گروپدا هەیە، بۆ نموونە ئەگەر توانایی وەرزشی لەچەند قوتابیەکدا هەبوو ئەوا دەتوانرێت کۆمەڵێکی هاوشێوەیان لێدروست بکرێت.

| | |
|---|---|
| اختبار القدرة العددية | تاقیکردنەوەی توانای ژمارەیی |
| Test, Numerical aptitude | |

یەکێکە لەتاقیکردنەوەکانی زیرەکیو بۆ پێوانەکردنی خێرایی ئەنجامدانی پرۆســەکانی: کۆکردنەوەو لێدەرکردنو لێکدانو دابەشکردن.

| | |
|---|---|
| اختبار القدرات العامة | تاقیکردنەوەی توانا گشتیەکان |
| General Capacity Test | |

ئەم تاقیکردنەوەیە ئامانجی پێشبینیکردنی ڕەفتاری ئایندەی تاکەکەسانە، وەك ئاخاوتنو توانای چارەسـەرکردنی کێشــەو...تاد. پێوانەی توانا گشــتیەکان ڕەنگە تاکەکەسی یان گشــتی بێت، کە هەریەکێکیان تایبەتمەندی و میکانیزمی بەکارهێنانی خۆی هەیە. هەندێکیان پشت بەزمانو ئاخاوتن دەبەستن هەندێکیان پشت بەشێوەو فۆرم، هەیانە تایبەتە بەکولتورێكو هەندێکیشیان بۆ هەموو کولتورەکانە.

## تاقیکردنەوەی جووتکردن یان هاوتاکردن اختبار المزاوجة أوالمطابقة Pairing or matching test

شێوازی ئەنجامدانی ئەم تێستە واتا بڕگەو دەستەواژەکانی پرسیارەکانی جووتکردن (بەیەك گەیاندن) لەدوو لیست پێك دێت، کە هەر لیستەی لە کۆمەڵێك ڕەگەز پێك دێتو هەر ڕەگەزێك لەلیستی یەکەم کە پێیدەگوترێت (پێشەکییەکان) ئەبێت لەگەڵ یەکێك لەڕەگەزەکانی لیستی دووهەم کە پێیدەگوترێت (وەڵامەکان) گونجاوو جووتو بێتو یەکتری تەواو بکەنو پەیوەندییەکی بەهێز لەنێوانیاندا هەبێت. لەم جۆرە پرسیارەدا داوا لەفێرخواز دەکرێت کە لیستی یەکەم بخوێنێتەوەو بۆ هەر ڕەگەزو بەشێکی، ڕەگەزو بەشێکیتری لەلیستی دووهەم بۆ هەڵبژێرێ. واتە پەیوەندی لەنێوان هەر یەك لەڕەگەزەکانی لیستی یەکەمو ڕەگەزەکانی لیستی دووهەم بدۆزێتەوەو بەیەکیان بگەیەنێت. لەم جۆرە پرسیارەدا هەردوو لیستەکەش بە شێوەیەکی ستوونی بەرانبەر یەکتری دادەنرێت، لای ڕاست بۆ پێشەکیو چەپیش بۆ وەڵامەکانە، هەمیشە لیستی وەڵامەکان ژمارەیان لەپێشەکییەکان زیاترە. بەشێوەیەکی گشتی ژمارەکان (1، 2، 3 ،... تاد.) دەدرێت بەپێشەکییەکانو پیتەکانی (A، B، C،... تاد.) دەدرێت بەوەڵامەکان. ئەم جۆرە پرسیارانە گونجاون بۆ پێوانەکردنو هەڵسەنگاندنی ناسینەوەی ئەو زانیاریانەی کە پەیوەندیان بەیەکەوە هەیەو تەواوکەری یەکترین وەك (وشەو ماناکانیان)و (زاراوەو پێناسەکانیان)و (ڕووداوو مێژووەکانیان)و (نووسەرو بەرهەمەکانیان)و (داهێنەرو داهێنانەکانیان)و (زاناو تیۆرەکانیان)و (پێك هاتەی کیمیاویو هێماکانیان )... تاد.

## تاقیکردنەوەی چرپە اختبار الهمس Test, Whisper

ڕێگایەکە بۆ پێوانەکانی توانای بیستن، بۆ پێوانەکردنی هێزی بیستن لەلای لێکۆڵراو بەکاردەهێنرێت.

## تاقیکردنەوەی بەدەستهێنان اختبارات التحصيل Achievement test

ئەم تاقیکردنەوەیە بۆ پێوانەکردنی توانای هەنووکەیی تاکەکەسە لەئەنجامدانی کارێکدا، یان خستنەڕووی ئاستی سوود وەرگرتنیەتی لەفێربوونو ئەزموون بەگوێرەی ئەوانیتر واتا ئەوانەی بەهەمان ئەزموونەدا تێپەڕیوون. ئەم تێستە توانای پێوانەکردنی تواناکانی ئایندەی نییە هەروەك تێستەکانی ئامادەباشی هەیانە، لەگەڵ ئەوەشدا ناتوانین ئامادەباشی بپێون هەتا بەدەستهێنان نەپێوین.

## تاقیکردنەوەی زارەکی الاختبار الشفهي Oral test

پرسیاری زارەکی ئەو جۆرە پرسیارەیە کە خوێندنەوەو نووسینی تێدا بەکارناهێنرێت، بەڵکو بەزارەکی پرسیار دەکرێتو بەدەم (زار) وەڵام دەدرێتەوە، بەبێ نووسینو خوێندنەوە. ئەم

جۆرە پرسیارانە بەزۆریش لەو شێوەیەیە کە وەڵامی درێژ یان کورتی پێویستە، بە دەگمەن لەو جۆرەیە کە وەڵام هەڵبژێریٚ واتە بابەتیی نییە. پرسیاری زارەکی تاکەکەسییە واتە لەیەك کاتدا پرسیار تەنها لەکەسێك دەکرێت. ئەم جۆرە پرسیارە رۆڵی لەپرۆسەی پەروەردەو فێرکردندا هەیەو ناتوانرێت پشتگوێ بخرێتو تەنها ئامرازو کەرەستەیە بۆ پێوانەکردنو هەڵسەنگاندنی توانای قسەکردنو دەستنیشانکردنی کەمو کورتی زمانەوانیو پێوانەی توانای فێربوونی منداڵی بچووكو کەسانی نەخوێندەوار.

| تاقیکردنەوەی زیرەکی | اختبار الذكاء | Intelligence test |
|---|---|---|

بۆ پێوانەکردنی توانا عەقڵییەکانی تاکەکەس بەکاردەهێنرێت تابزانرێت جیاوازی لەنێوان تواناو کردەوەکانیدا چەندە. جۆرەها تاقیکردنەوەی زیرەکی هەیە. مێژووی سەرهەڵدانی تاقیکردنەوەکانی زیرەکیو تەشەنەکردنی بۆ پزیشکی فەرەنسی ئەلفێرد بینێی Alfred Binet(1856-1911) ئەگەرێتەوە. بینیێ لەدوا هەموارکردنی پێوەرەکەیدا پشتی بەو بنەما تیۆرییە بەستبوو کە زیرەکی زگماکی یان توانای فێربوون بەهۆی ئەزموونەوە لەسێ توانای بچوکی پەیوەنددار پێك هاتووە کە بریتین لەتوانای تێگەشتنی رێنماییەکانو توانای چرکردنەوەی سەرنجو توانای راستکردنەوەی هەڵەکان. لەساڵی 1916 دا زانای سایکۆلۆژیای ئەمریکی تێرمانTerman (1877-1956)لەزانکۆی ستانفۆرد، بەمەبەستی گونجاندنی پێوەرەکە لەگەڵ ژینگەی ئەمریکایەکاندا، چەندین گۆڕانکاری بەسەردا هێناو فراوانتری کردو دواجار بەپێوەری ستانفۆرد بینێی ناوزەد کرا. هەر لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا چەندین پێوەریتری زیرەکی دارێژرانو پەیدابوون، کە بەناوبانگترینیان تاقیکردنەوەکانی ویگلەر بوو ساڵی 1960 کە لەسەر بنەمای هاوبەشی زیرەکی زگماکی قەراری گرتبوو. هەموو ئەمانە بوونە هۆی ئەوەی لەناو وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاو دەرەوەیدا، لەسنورێکی فراوانداو بەمەبەستی دەرخستنی رادەی شیاوی توانستی خوێندکاران بۆ درێژەدان بەخوێندنی باڵای تیۆریو پیشەیی یاخود دوور خستنەوەیان، پەنا ببرێتەبەر بەکارهێنانی تاقیکردنەوەکانی زیرەکی. هەروەها لەپیشە جۆراو جۆرە حکومیو سیاسیو کۆمپانیاو دامەزراوە تایبەتەکاندا پشتی پێبەسترا. تاقیکردنەوەکانی زیرەکی لەباشترین باریاندا، جگە پێوانەکردنی ئەو ئاستە رۆشنبیرییەی تاکە کەسەکە لەکاتی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکەدا پێیگەشتووە، هیچیتر ناپێوێتو بەتایبەتیش تواناکانی پەرەسەندنی ئایندەی هزریی فەرامۆش دەکاتو کە سنورێکیان بۆ دانانرێتو رەنگە لەرەخساندنی هەلومەرجێکی لەباردا، تا ئەو پەڕی رادە وەبەربهێنرێن. لەهەندێ حاڵەتدا تاکەکەسان بەوەڵامی پەسەندو ماقولی پرسیاری تاقیکردنەوەکان دەگەن، لەکاتێکدا تاقیکردنەوەکان خۆیان جەخت چەند وەڵامێکی دیاریکراو نەك هیتر، دەکەنەوە. لەم حاڵەتەدا تاقیکردنەوەکە لەداواکردنی وەڵامەوە دەگۆڕێت بۆ گەیشتن بەو کەسە سەرکەوتووەی کە بەوەڵامی دروست گەیشتووە. پێوەرەکانی زیرەکی پاڵنەرە رەسەنەکانی

تاکەکەس بەهەند وەرناگرێت، کە لەکاتی ڕوبەڕوبونەوەی کێشـەی سروشـتی دژواردا، بۆ کارکردن هانی دەدات. چونکە ئەو پرسـیارانە تایبەتن بەکێشـە دەسـتکردەکانەوەو دوورن لەو ژیانە واقیعیەوە کە پێویســتی بە بەختکردنی ڕەنجی هزرییە. تاقیکردنەوەکانی زیرەکی ئەو ڕۆڵە فەرامۆش دەکات کە ژینگەی کۆمەڵایەتیو ڕۆشنبیری لەپێکهێنانی لایەنی عەقڵی تاکەکەســدا دەیگێڕێت. ئەنجامەکانی تاقیکردنەوەکانی زیرەکی دژ بەدەرهاویشــتەکانی کۆمەڵناسی و مرۆڤناسی و زۆرێك لەڕاســتییە مێژووییەکانو ڕاســتییە فســیۆلۆژیەکانی کۆئەنـدامی دەمـاریی نـاوەنـدییە. لەڕووی شــێوەو دارشــتنی زمـانەوانیەوە، زۆرێـك لەپرسـیارەکان تەمومژاویو ئاڵۆزنو سەر لەوەڵامدەر دەشێوێنن. لەڕووی ناوەڕۆکیشـەوە زیاتر تایبەتن بەژینگە مەدەنیو پێشکەوتوەکانەوەو گوندنشینو ئەو چینە کۆمەڵایەتیانەی ئاستی خوێندەوارییان نزمە لێی تێناگەن.

---

| | |
|---|---|
| تاقیکردنەوەی زیرەکی نێودەوڵەتی | اختبار الذكاء الدولية |

Test , International Intelligence

---

ئەم جۆرە تـاقیکردنەوەیەی زیرەکی نووســینەو جیهـانییەو پەیوەنـدی بەهیچ زمـانێك لەزمانەکانەوە نییەو بۆ هەموو تاکێکی مرۆڤایەتییەو لەهەموو شوێنێك بەکاردەهێنرێت.

---

| | | |
|---|---|---|
| تاقیکردنەوەی کورتە وەڵام | اختبار اجابة قصيرة | Test, Short – answer |

هەندێك پرسـیاری تاقیکردنەوە هەیە کە دەکەوێتە نێوان پرسـیاری گوتاریو پرسـیاری بابەتی، ئەوانەن کە پێویسـتیان بە کورتە وەڵامە، ڕەنگە وەڵامەکە (وشـەیەك، مێژوویەك، نـاوی داهێنەرو نووســەرو شــاعیرێكو هێماو ژمارەیە... هتـد) کە دەبێـت فێرخواز لەوەڵامەکەیدا بینووسێت.

---

| | | |
|---|---|---|
| تاقیکردنەوەی مەودای یادکەوتنەوە | اختبار مدى التذكر | Memory span test |

یەکێکە لەتـاقیکردنەوەی توانـا عەقڵییەکـانو بۆ پێوانەکردنی ئەو برگـانەیە کە لێکۆڵراو لەدوای بیستنیان یاخود بینینیان؛ تاچ ئەندازەیەك دەتوانێت بیگێڕێتەوەو بیڵێتەوە.

---

| | | |
|---|---|---|
| تاقیکردنەوەی وتاریی | اختبار المقال | Article test |

هەندێك جار بەم جۆرە تاقیکردنەوانە دەگوترێت ئەو تاقیکردنەوانەی کە پێویســتیان بەوەڵامی درێژ هەیە، یان ئەو تاقیکردنەوانەی کە پشــت بەوەڵامی فێرخواز دەبەســتێت، چونکە لە ئەم جۆرە تاقیکردنەوانەدا، دەبێت فێرخواز پشــت بەزانیاری و شــارەزاییەکانی ناو مێشـکی خۆی ببەسـتێت و وەڵامی پرسـیارەکان بداتەوە، لەبەر ئەوەی هیچ زانیاریو داتاو شــارەزاییەك بەفێرخواز نادرێت، واتە تەنها پرسـیارەکانی لێدەکرێتو دەبێت خۆی زانیارییەکانی ناو یادگەی بهێنێتەوە یادو دووبارە بیان گەڕێنێتەوە، ئەم جۆرە تاقیکردنەوانە

بەوشــەکانی وەك (لێکیبدەرەوە، روونیبکەرەوە، بەراوردی بکە، راڤەی بکە، شــیتەڵیان بکەرەوە، وەسفیان بکەو...تاد.) دەست پێدەکات.

| تاقیکردنەوەی وتنەوەی ڕستە | اختباراعادة الجملة |
|---|---|
| Test, Sentence –repetition | |

یەکێکە لەتاقیکردنەوەی توانای زمانەوانیو پێوانەکردنی، دوای خوێندنەوەو بیســتنی ڕستەیەك، لێکۆڵراو دەبێت بەشێوەیەکی ڕاستو دروست ڕستەکە بڵێتەوە.

| تاقیکردنەوەی یادکەوتنەوەی چیرۆك | اختبار تذكر القصص |
|---|---|
| Test, Story – recall | |

یەکێکە لەتاقیکردنەوەی توانا عەقڵییەکانو تایبەتە بەیادکەوتنەوەوە، پێوانەی ڕادەی گێڕانەوەی درێژایەتی و وردەکاری چیرۆکی بیستراو دەکات لەو کەسەی گوێبیستی بووە.

| تاکایەتی | الفردانية | Individualism |
|---|---|---|

بەواتای مافی تاکەکەس دێت لەکاریگەربوونی زیاتری لەهەڵبژاردنی ئەوانەی کە حەزی لێیانە؛ دوور لەهەر ڕێکخستنو سیستمێك لەلایەن کەسانیترەوە، واتا تاکەکەس ئازاد بێت لەهێنانەدی ئەو ئامانجانەدا کە خۆی هەڵیبژاردوون، بەدەر لەناچارکردن بۆ پەســەندکردنی کۆمەڵێك ئامانج لەلایەن خێزانەوە. تاکایەتی ئەو بنەمایانە بۆ تاکەکەس دەخولقێنێت کە بەهۆیانەوە ڕێز لەمافی کەســانیتر دەگرێتو شــکۆیان دەپارێزێت. لەهەمان کاتدا ئازادی بەرئەنجامی سەرکەوتنی تاکەکەسانە لەپەیوەندییەکانی ناو خێزاندا، (وەك پەیوەندی منداڵان بەباوكو دایکیانەوە). تاکایەتیو یاخی بوون دوو چەمکی جیاوازن لەڕووی پاڵنەرەکانیانەوە کە وەڵامدانەوە لای تاکەکەســان دروســت دەکەن، چونکە بریتین لەپرۆســەی وەڵامدانەوەو وەڵامنەدانەوە یان گونجانو نەگونجان لەناوەندی خێزانــدا بەهەموو پرۆســە کۆمەڵایەتییەکانی ناویەوە. کاریگەری تاکایەتی زیاتر لەگەڵاڵەکردنو پێکهێنانی کەســێتی ســەربەخۆی تاکەکەســدا دەردەکەوێت بۆ پشــت بەستن بەخۆی لەمەسەلەکانی دوارۆژی خۆیدا، ئینجا کارکردن یان هاوسەرێتی یان لەهەر مەسەلەیەکیتردا بێت.

| تاك هاوسەرێتی | الزواج الاحادي | Monoganous |
|---|---|---|

بریتییە لە هاوســەرێتی یەك پیاو لەگەڵ یەك ژندا، هیچ لایەك مافی ئەوەی نییە لەهەمان کاتدا بیکات بە دوان واتا پیاو ژنی دووەم بهێنێت یاخود ژن پیاوێکیتریش مێردی بێت. لەکاتێکدا یاســاکانی کۆمەڵ تاك هاوســەرێتی پەســەند بکات، ئەوانەی بەپێچەوانەوە هاوســەر بگرن ئەوا تاوانی هەمەجۆریان ئەنجامداوەو سزای خۆیان وەردەگرن، سزاکەش

بەپێی کۆمەڵەکان دەگۆڕێت و لەنێوان رقلێبونەوەو فەرامۆشکردنی کۆمەڵایەتی و کوشتندایە. شایانی باسە هەمەجۆری هاوسەر بارەکانی شوکردنەوەی بێوەژن و ژنهێنانەوەی پیاو (ژنەکەی مردبێت یان لێی جیابووبێتەوە) ناگرێتەوە. تاك هاوسەرێتی لەلای کۆمەڵی سەرەتایی و شارستانی پەسەندە (پێویستە بگوترێت سەرجەم کۆمەڵە مەسیحیەکان ئەم وێنەی هاوسەرێتیە پەیڕەو دەکەن) و ئەمڕۆ زۆربەی کۆمەڵگەکانی جیهان بەرەو قبوڵکردن و پەسەندکردنی ئەم شێوەیە دەچن لەبەر هەندێ هۆکاری ئابوری و کۆمەڵایەتی و سایکۆلۆژی. تاك هاوسەرێتی بەتایبەتی لەکۆمەڵە پەرەسەندوو نوێیەکاندا دەردەکەوێت و لەزۆربەی یاساکانیاندا بەندی یاسایی هەیە کە هاوسەرێتی چەند دانەیی بەتاوان هەژمار دەکات و دەبێت ئەنجامدەرانی سزا بدرێن.

| تالیسمان | الطلسم | Talisman |
|---|---|---|

سروتێکەو گوایە هێزێکی سیحری هەیەو بەخت دەهێنێت و شەڕ لەخاوەنەکەی دوور دەخاتەوە.

| تاوان | الجريمة | Crime |
|---|---|---|

پێناسەی تاوان وابەستەیە بەو قۆناغە مێژوویانەوە کە پێدا تێپەڕیوەو لەهەر قۆناغێکدا بەجۆرێك پێناسەکراوە. **قۆناغی ئاینی**: تاوان بەچەمکی ئاینی دەستدرێژی کردنێکی راستەوخۆو ڕاشکاوانەیە بۆ سەر خواوەندەکان و دەرچوونێکی ترسناکە لەو بیرو باوەڕانەی لەئاسمانەوە هاتونەتە خوارەوە. ئینجا لەبەر ئەوەی خواوەندەکان تاکە پاسەوانن بۆ خێرو چاکەی گروپ و بەرژەوەندیەکانیان، بۆیە هەموو لادانێك لەو بنەمایانەی کە هێزە ئاسمانیەکان نەخشاندوویانن، بەمەترسیەکی مەبەستدار بۆ خێرو بەرژەوەندی گروپ هەژمار دەکرێت. **قۆناغی یاسایی**: کاتێك دەوڵەت وەك دامەزراوێکی کۆمەڵایەتی، کاروباری چاودێریکردنی بەرژەوەندی کۆمەڵی لەئەستۆ گرت، ئیتر تاوان ئەو بنەمایەی وەرگرت کە مەترسییەکەو هەڕەشە لەبەرژەوەندی دەوڵەت دەکات و سەرپێچییە لەو یاساو سیستمانەی کە دایڕشتبوون. لێرەوە چەمکی ئاینی گواسترایەوە بۆ چەمکی یاسایی لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا چەمکە ئاینیەکە لە مێشکی خەڵکیدا بەهەڵپەسێراوی مایەوەو یاساییەکەش سیمایەکی ئاینی پێوە دیاربوو، خەڵکی بەهەمان تێڕوانینی خواوەندەکانەوە تەماشای فەرمانڕەواکانیان دەکرد. **قۆناغی کۆمەڵایەتی**: چەمکی تاوان هەتا سەدەی بیستەم لەنێوان هەردوو قۆناغەکەی پێشووتردا لەهاتوچۆو هەڵبەزو دابەزدا بوو تا ئەو کاتەی زانستە کۆمەڵایەتیەکانی وەك کۆمەڵناسی و سایکۆلۆژیاو مرۆڤناسی چەمکێکی نوێیان هێنایە ئاراوە، ئەو تێڕوانینە نوێیەی کۆمەڵناسی سەبارەت بەچەمکی تاوان هێنایە کایەوە بەشۆڕشێکی عەقڵی مەزن هەژمار دەکرێت و سەرکەوتنێکی کەم هاوتا بوو لەمێژووی تاوانناسیدا چونکە بەدیدێکی زانستییەوە بۆ تاوانباری دەروانی و ئامانجی

چاککردنی تاوانبارو کارکردن بوو بۆ گۆڕینی ڕەوشـــەکەی. تاوان لەیاســـای سزاکانـدا دەستنیشـانکراوەو **لەڕووی یاسـاییەوە تاوان** بریتییە لەسـەرجەم ئەو کردەوانەی لەگەڵ بڕیارو حوکمەکانی یاســـای سزاکاندا یەکناگرنەوە. یاســـای سزاکانیش ئەو یاســـایانەیە کە کردەوە نادروســـتو نارەواکانو بڕی سزاکانیان لەخۆدەگرێتو دەســـتنیشـــانی دەکات. هەرکاتێك کردەوەیەکی لەو جۆرە؛ یەکێك لەدەقەکانی یاسـای سزاکانی بەسـەردا بچەسپێ ئەوا بەتاوان دادەنرێت، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت هەندێك کاری نائاکاری کە خەڵکی لێی دوور دەکەونەوە بەتاوان دانانرێت هەر لەبەر ئەوەی یاسا بەندێکی بۆ دانەڕشتووە.

| تاواناسی | علم الاجرام | Criminology |
| --- | --- | --- |

بریتییە لەو زانستەی لە تاوانو سزاو ڕێگا چارەسازییەکانیتر دەکۆڵێتەوەو بەم پێیە ئامانجی ئەم لقەی زانســـت پەیوەســـتە بەیەکێك لەلایەنەکانی ڕەفتاری تاکەکەس لەکۆمەڵدا، ڕەفتـارێك کۆكو تەبا بێـت لەگەڵ بنەمـا یاســـایی‌و ئـاکاریـیەکـانـدا. ئەو بوارانەش کە توێژینەوەکانی تاواناسی دەیانگرێتەوە تەنها بریتی نین لەوەسـفی ڕەفتاری مرۆڤایەتی وەك خۆگونجانـدن یـان نەگونجـان لەگەڵ بنەمـا یاســـایی‌و ئاکارییەکانـدا، بەڵکو بوارەکانی لێکۆڵینەوەکـانی تـاوانـاسی قوڵترو هەمەلایەنترەو خۆی لەشـــیکردنەوەی ســـەرجەم فاکتەرەکانی پێکهێنەری تاواندا دەبینێتەوە، ئینجا ئەو لایەنە کەســـێتی بێت واتا بکەری تاوانەکە بێت یاخود لایەنی ماددی پەیوەســـت بەخودی تاوانەکەوە بێت، ئەمەش لەو ڕوانگەیەوە کە تاوان دیاردەیەکی کۆمەڵایەتییەو زیان بەکۆمەڵ و تاکەکانی دەگەیەنێت. ئەمە لەلایەك، لەلایەکیترەوە توێژینەوەکانی ئەم زانســـتە ڕەفتاری تاوانکاری‌و فاکتەرەکانی خولقاندنی دەگرێتەوە، ئینجا ئەو فاکتەرانە کۆمەڵایەتی بن یاخود تاکەکەسی، کە دەبنە هۆی ئاڕاســـتەکردنی ڕەفتاری تاوانکاری. **تاواناسی** بریتییە لەزانســـتی هۆیەکانی تاوان کردن.گرنگی بەلێکۆڵینەوەی تـاوان دەدات لەڕێی توێژینەوە لەتـاوانبـار لەلایەنەکـانی ســـایکۆلۆژی‌و ژینگەی کاریگەرو ئامادەباشـــییە بۆماوەییەکانو ئەو حاڵەتانەی پاڵنەرن بۆ کردنی تاوانەکەی. ئەو زانستەیە لەدیاردە سروشتی‌و حەقیقییەکان دەکۆڵێتەوە کە دەبنە هۆی گەلاڵەکردنی تاوان، هەروەها لەو کەرەســـانەش دەکۆڵێتەوە کە قەلاچۆی دەکەنو بەسەریدا زاڵ دەبن. تاواناسی لقێکی زانستەو گرنگی بەتاوان دەدات لەسەر ئەو بناغەیەی کە گوایە تاوان ڕاســـتییەکی واقیعیە نەك ڕاســـتییەکی یاســـایی بێت، بۆیە دەبێت بەدوای هۆکارەکانیدا بگەڕێینو تا دەکرێت هەوڵبدەین بۆ بنەبرکردنی ئەو هۆکارانەی کە دروســـتی دەکەن. ئەو زانســـتەیە ســـەرجەم لێکۆڵینەوەکانی پەیوەســـت بەتاوانو تاوانبارو ژینگەو هۆیەکانی تاوانکردنو خۆپاراستنو قەلاچۆکردنی تاوان لەخۆدەگرێت.

| تاوان‌و ئاكار | الجريمة و الاخلاق | Crime and ethics |
| --- | --- | --- |

هەموو كردەوەيەكی تاوانكاری خۆی لەخۆيدا دژ بەبنەماكانی ئاكارە بەڵام مەرج نييە هەموو كردەوەيەكی دژ بەبنەماكانی ئاكار بەتاوان هەژماربكرێت. مادام تاوان لەسروشــتو پێكهاتەيدا ڕەفتارێكی دژ بەكۆمەڵگەيە، بۆيە دەزگاو دامەزراوە كۆمەڵايەتييەكانيش ياسايان دارِشتوە بۆ سزادانی ئەو كەسانەی پێی هەڵدەستن. ئەم پێناسەيە بەتەواوەتی گشتیو كۆگرنيە، چونكە تاوان هەموو ئەو ڕەفتارانە دەگرێتەوە كە دژ بەبنەماكانی ئاكارن، واتا تاوان كارێكی نائاكارييەو خەڵكی دوور دەكەونەوە لێی. تاوان لەياســای سزاكاندا دەستنيشانكراوەو هەر كاتێك كردەوەيەكی لەو جۆرە يەكێك لەدەقەكانی ياسای سزاكانی بەســەردا بچەسپێ ئەوا بەتاوان دادەنرێت، ئەمەش ئەوە دەگەيەنێت هەندێك كاری نائاكاری كە خەڵكی لێی دوور دەكەونەوە بەتاوان دانانرێت لەبەرئەوەی ياســا بەندێكی بۆ دانەرِشــتووە. كەواتە دەكرێت بڵێين بازنەو ڕەهەندەكانی ئاكار فراوانترە لەبازنەو ڕەهەندەكانی ياسا چونكە: كاری نائاكاری لەتێروانينی كەسێكەوە بۆ يەكێكی تر دەگۆرِێت. بەپێوەرەكانی كۆمەڵگايەك جيايە لەگەڵ كۆمەڵگايەكيتر. كاری نائاكاری لەلای ئەوانەش كە بەنائاكاری دادەنێن پلەی جياوازی هەيەو هەموويان وەكو يەك تەماشــای ناكەن. هەروەها لەزەمانێكەوە بۆ زەمانێكيتر گۆرِانكاری بەســەردا دێت. بۆيە ناكرێت بەدەر لەرِەهەندەكانی كاتو شوێن كاری نائاكاریو تاوان دەستنيشــان بكرێتو پێويستە بەپێی پێوەرەكانی كۆمەڵگەو بنەما كۆمەڵايەتييەكان وەسف بكرێن.

| تاوان‌و بۆماوە | الجريمة و الوراثة | Crime and inheritance |
| --- | --- | --- |

بۆ ســەلماندنی ئەوەی كە تاوان هۆكارەكەی بۆماوەييە، هاوشــێوەی لێكۆڵينەوەكەی گاڵتۆن سەبارەت بەزيرەكیو بليمەتی بۆماوەيی، چەندين لێكۆڵينەوە لەوڵاتە يەكگرتوەكانی ئەمريكا ئەنجامدران كە گرنگترينيان لێكۆڵينەوەكەی ديكدێڵ بوو لەســاڵی 1877 دا. كاتێك هەســتا بەلێكۆڵينەوەكەی بنەماڵەی (جيۆك) ی ئەمريكی كە تاكەكانی ئەو بنەماڵەيە بەتاوانكاری ناوبانگيان دەركردبوو. ديكدێڵ بەمێژووی ژيانی 1200 كەسی ئەو بنەماڵەيەدا شۆرِ بۆوە. لەئاكامدا بۆی دەركەوت 180 كەسيان لەخانەی هەتيواندا گەورە كراونو 140 كەسيان تاوانباری كارامە بوونو 60 كەســيان دزی كارا بوونو 7 كەســيان بەهۆی ئەنجامدانی تاوانی ئاكارييەوە كوژرا بوونو 80 كەســيان بەدرەوشــتو 50 ژنيان نەخۆشی ئەندامی ســێكســيان هەبووە. دواتر بۆ مێژووی ژيانی 726 كەســيتری هەمان بنەماڵە بەدواداچوونی كردو بۆی دەركەوت 366 كەســيان ســواڵكەرو 171 كەســيان تاوانبارو 10 كەســيان بەهۆی بەدرەوشــتييەوە كوژراون. لەنێو ئەو منداڵانەشــياندا كە چوونەتە قوتابخانەو 458 منداڵيان ئاســتی زيرەكيان نزم بووەو 288 منداڵيان ئاســتی زيرەكيان مامناوەندی بووەو 60 منداڵيان ئاســتی زيرەكيان لەســەروو مامناوەندييەوە بووە. بەڵام لێكۆڵينەوەكەيتر لەوڵاتە يەكگرتووەكانی ئەمريكا ئەنجامدرا لەلايەن

(کۆدارد)ەوە لەساڵی 1912 بۆ بنەماڵەی یەکێك سەربازە ئەمریکییەکانی شەڕی ناوخۆ بوو، بەناوێکی خوازراوەوە (کالیکاك) کە لەدوو بەشی یۆنانی پێکهاتبوو، یەکێکیان باش‌و ئەویتریان خراپ. کۆدارد لەهەردوو بەشەکەی ئەو بنەماڵەیەی کۆڵییەوە. یەکێکیان لەژنی شەرعی سەربازێکەوە کەوتبونەوە کە ئاستی زیرەکی ژنەکە مامناوەندی بووەو دووەمیشیان لەژنێکیتری ناشەرعی هەمان سەربازەوە کەوتبونەوە کە ئاستی زیرەکی ئەم ژنەیان نزم بووە. واتا ئەو سەربازە دوو ژنی هێناوەو لەهەردووکیان نەوەی خستۆتەوە: لەنەوەی ژنی یەکەمدا هیچ منداڵێکی دەبەنگ‌و بەدڕەفتاری بەدی نەکردووە. بەڵام نەوەی ژنی دووەم پڕاوپڕ بووە لەدەبەنگ‌و بەدڕەوشت‌و فێدارو خووگر بەمادەی هۆشبەرو تاوانبار.

| Self-consistency | اتساق الذات | تەبایی خود |
|---|---|---|

کەسێتی لای تیۆری بریسکۆت لی، ڕێکخستن‌و تەبایی بەهاکانە لەگەڵ یەکتریدا، ڕەفتاریش بۆخۆی هەوڵدانێکە بۆ پارێزگاریکردن لەجێگیری‌و یەکێتی ئەو بەهایانە لەژینگەی ناجێگیردا، بەم پێیە یەك سەرچاوە هەیە بۆ ئەو دوو پاڵنەرە ئەویش زەرورەتی پاراستنی یەکێتی بوونەوەرە، تاقە ئامانجێکی گەشەش هێنانەدی ڕێکخستنێکی یەکگرتووە کە تەبایی خودی هەبێت. تاکەکەس بەرەنگاری ئەو ئەزموونانە دەبێتەوە کە لەگەڵ ستراکتۆری بەهاکانیدا یەکناگرێتەوەو تەنها خوازیاری ئەوانەیە کە هاوتایانن.

| Psychotechonogy | التكنولوجية النفسية | تەکنۆلۆجیای دەروونی |
|---|---|---|

ئەو لقەی زانستە دەروونییەکانە کە لەبنەما گشتییەکانی پشت جێبەجێکردنی میتۆدو ئەنجامە سایکۆلۆجییەکانەوەن لەچارەسەرکردنی کێشە جیهانییەکاندا، هەندێجاریش بەپراکتیکە کردارییەکانی ئەم زانستە دەوترێت تەکنۆلۆجیای دەروونی.

| Television TV | التلفزيون | تەلەفزیۆن |
|---|---|---|

هۆکارێکی ڕاگەیاندنی بیستراو و بینراوە بەخێرایی‌و فراوانی گەشەی کردووە. لەو کاتەوەی تەلەفزیۆن لەساڵی 1924 هاتۆتە ناو ژیانی مرۆڤەوە، مرۆڤایەتی گواستنەوەیەکی جۆرایەتی بەخۆیەوە دیوە لەبواری ئاڵوگۆڕکردن‌و ڕاگەیاندندا، لەگەڵ پێشکەوتنی زانیاریدا زیاتر پەرەی سەندو گەشەی کردو کاریگەری زیاتری لەسەر تاك‌و خێزان‌و کۆمەڵگا بەجێهێشت. بەهێزترین دەزگای ڕاگەیاندنەو بۆ ڕاکێشانی سەرنجی بینەران‌و پشت بەووشەو دەنگ‌و وێنەو جووڵە دەبەستێ، ئەم کارە وایکردووە کە ڕووداوەکان‌و زانست‌و ڕۆشنبیری لەڕێگای پەخشی چەند بەرنامەو بابەتی دیاریکراوەوە بەشێوەیەکی دڵگیرو سەرنج ڕاکێش بخرێتە بەردەم بینەران‌و پێشکەشیان بکرێ، مێشك ماندوو ناکات‌و تایبەتمەندە بەپیشاندانی بەرنامەی سەرنجڕاکێش‌و دڵگیری و هەنووکەیی ڕووداو پەخشکردنی ئاسوودەیی‌و

حەسانەوە. مێشکی ماندوو دەحەسێنێتەوەو یارمەتیدەرە بۆ وروژاندنی زۆرێك لەکردارە ژێرپی هەســـت پێکراو هەســـت پێنەکراو وەکو گومانو خەیاڵو گیانی لەخۆباییبون. تەلەفزیۆن هۆکارێکی دڵخۆشکەرو ڕووناکبیرو ئاسودە بەخشە، هۆکاری نزیکخستنەوەو لەیەك تێگەیشـتنی گەلانەو بەشـداره لەجێگیرکردنی بەهاو نەریتی باو لەناو کۆمەڵگەداو هەوڵی گۆڕینی دەدا بەگوێرەی ویست و بیروباوەڕی لایەنی بینەرو هۆکارە بۆ دروستکردنی ڕەفتاری جۆراوجۆر لەڕێگای چەند ڕەفتارێکی داڕێژراوەی ئامادەکراو، بینەر لاســـایی دەکاتەوە یاخود خۆی پێدەردەخات. تێکشـکاندنی بەربەســتی چینایەتیە چونکە ڕوو دەکاتە جۆرەها پاشــخانی پەروەردەیی و کۆمەڵایەتی و ڕەگەزیی بۆ گشــت خاوەن تەمەنە جیاجیاکانە.

---

| تەماشاچی | الرائي | Voyeur |
|---|---|---|

یاخود تامەزرۆی بینی دیمەنی سـێکســی، واتا ئەو کەســەی تامەزرۆی بینینی دیمەنو پرۆسەی جووت بوونی سێکسییە.

---

| تەمەن | العمر | Age |
|---|---|---|

تەمەن بەڕۆژمێری ڕۆژو مـانگو ســـاڵ پێوانە دەکرێـت، پیتـانـدنی زایگۆتو قۆنـاغی کۆرپەلەیی تـا هـاتنە دنیا لەســـەر تەمەن هەژمـار نـاکرێـت، تەمەنی مرۆڤ لەو دەمەوە هەژمارە کە لەدایك ئەبێتو منداڵی تادوانزە و ســیانزە ســاڵان درێژ ئەبێتەوەو پاشــان هەرزەکاری دێت کە نزیکەی هەشت ساڵێك ئەخایەنێت. لەساڵانی بیست یان بیستو یەکەوە ســـەردەمی گەنجێتی یان جوانییە (لەکوردەواریدا بەگەنج جەوانی یان جوانیش ئەوترێـت دیارە هەموو کەســێـك لەو تەمەنەدا، لەوپەڕی جوانیـدایە بەراورد بەخۆی لەقۆناغەکانیتری تەمەنیدا) تا سیو پێنج ســاڵی درێژ دەبێتەوەو ئینجا گەورەیی دێت سی ســاڵێك ئەخایەنێت، لەشـەســتو پێنج ســاڵیدا ئیتر قۆناغی پیریی و بەســاڵاچوونە. بەڵام قۆناغەکانی (منداڵی و هەرزەکاری و گەورەیی و پیریی) بەلای هەموو کەسـێكو لەگشـت کۆمەڵگەکاندا بەیەك چاو تەماشــا ناکرێت. ئەو کەســەی کەســێکی بچوکتر لەخۆی، لەقۆنـاغی منـداڵیـدا بینیبێت، بەلایەوە هەر منـداڵەو وەکو گەورە بۆی نـاڕوانێت ئەگەر بەتەمەن چل ســاڵیشــی تێپەڕاندبێت. هەمان کەسی چل ســاڵ، بەلای ئەو منداڵو هەرزەکارانەوە کە ئەمیان بەگەورەیی دیوە، ئەگەر وەك پیر نەیبینن، ئەوا بەگەورەی کامڵ دایدەنێن. لەســـەر ئاســتی کۆمەڵگاکانیش هەروایە. تەمەنی مرۆڤ لەگوندەکانی چیاکانی قەوقاز، درێژەو تێکرای تەمەن لەسەد ساڵ تێدەپەڕێت، بەلای پیرەمێردێکی وەك (پۆتکا)وە کە تەمەنی ســەدو بیســت ســاڵە، ژنەکەی (مارۆزیا)، هێشــتا گەنجێکی چالاکە چونکە تەمەنی لەســەدو نۆ ســاڵ تێنەپەڕیوە. لەو کۆمەڵگایەدا کەسـێکی شـەسـتو پێنج سـاڵ،

هێشـــتا وەك هەرزەکار ئەبینن، ئەمە لەکاتێکدا لەزۆربەی کۆمەڵگەکانیتردا مرۆڤ لەو تەمەنەدا بەپیرو بەساڵاچوو هەژمار دەکرێت.

| تەمەنی زەمەنی | العمر الزمني | Chronological age |
|---|---|---|

مەبەست لێی تەمەنی ژیانی مرۆڤ و زیندەوەرانەو بە ڕۆژو مانگ و ساڵ دەپێورێت (بڕوانە تەمەن).

| تەمەنی عەقڵی | العمر العقلي | Mental age ,MA |
|---|---|---|

ئـاســـتی زیرەکییەو تـایبەتە بەپێوەرو تـاقیکردنەوەکـانی زیرەکییەوە، ئەم تەمەنە لەرێی تێست و تاقیکردنەوەکانی زیرەکییەوە ئەپێورێت. (بڕوانە پێوانەی زیرەکی).

| تەوتەم | الطوطم | Totem |
|---|---|---|

ئاژەڵ یان ڕووەك یان هەرشـتێکی پەرسـتراوە لەلای خێڵ و تیرەکان، لای فرۆیدیش هێمایە بۆ باوکی ســـەرەتایی کە کوڕەکانی کوشـــتوویانەو یاخیبوون لەتاکڕەوی دەســـەڵاتەکەی بەتایبەتی بەسەر ژنانی خێڵدا.

| ترس | الخوف | Fear |
|---|---|---|

ئامادەباشـــییەکی گشـــتی مرۆڤە بۆ وەڵامدانەوەی هەر شـــتێك یان ورووژێنەرێك یان هەڵوێســـتێك کە ئازاربەخش بێت و چاوەڕێ بێت ئازارو ژانی پێبگەیەنێت وەڵامدانەوەی هەڵاتن و دوورکەوتنەوە لەورووژێنەرەکە بەدوای خۆیدا ئەهێنێت. دەرئەنجامی ئەو شـتـو ورووژێنەرو هەڵوێســتانەیە کە مەترسـین. ئازاری جەســتەیی یەکەمین ســەرچاوەی ترسی مرۆڤەو بەورووژێنەری زگماکی هەژمار دەکرێت، زانایانی ســـایکۆلۆجیا لەســـەر ژمارەی ورووژێنەرە زگماکییەکانی ترس کۆك و یەکڕا نین و هەندێکیان پێیانوایە هەر گۆرانگارییەکی کتوپڕو چاوەڕواننەکراو لەژینگەی دەوروبەردا بەورووژێنەری زگماکی ترس هەژمار دەکرێت، وەك ترس لەنادیار، کتوپڕ، شـــتی نامۆ مرۆڤ یان ئاژەڵ یان هەرچییەك بێت. زۆربەی زۆری ترســـەکانی منداڵ لەرێگەی فێربونەوە وەریدەگرێت. واتە ئەگەر ئامادەباشـــییەکە زگماکی بێت ئەوا بابەت و جۆری سەرچاوەی ترسەکە وەرگیراون.

| توانا | القدرة | Ability |
|---|---|---|

هێزی ئەنجامدانی کارێکی جەســـتەیی و عەقڵییە، پێش ئەوەی ڕاهێنانی بۆ کرابێت یاخود لەدوای ڕاهێنـانەوە. واتـا توانا هەنووکەییەکانی تـاکەکەســـە کە بەمەشـــق یـان بەبێ مەشـــقکردن پێیگەشـــتووەو بەهۆیانەوە ئەتوانێت کارە عەقڵی و جەســـتەییەکانی ئەنجام بدات. توێژینەوەکان دەریانخستووە هیچ کەسێك بەوردی و ڕاست و دروستی ناتوانێت

هەڵسەنگاندن بۆ تواناکانی خۆی بکات، هەموو پێمان وایە ئەو خەسڵەتانەمان تێدایە کە ویستراوو پەسەندن ئەوانەشمان تێدا نییە کە ناپەسەندن، بۆیە نەنگی‌و کەموکورتییەکانمان دەشارینەوەو دانیان پێدا نانێین. ئێمە خۆمان وا دەناسین کە حەزمان لێیەتی نەك بەو شێوەیەی کە لەواقیعدا هەین، هەردەم ئاستی خواستەکانمان زۆر بەرزترە لەتوانا راستەقینەکانمان. کەم زیرەکەکان خۆیان زۆر بەزیرەك دەزانن.

| توانای زارەکی | القدرة اللفظية | Verabal ability |
|---|---|---|

توانایەکە تایبەتە بەمرۆڤەوەو مەبەست لێی توانای زمانەوانی‌و دەربڕینی ووشەو دەستەواژەو ڕستەیە.

| تورەبون | الغضب | Anger |
|---|---|---|

هەڵچوونەو لەشێوەی پەرچەکرداری روبەروبونەوەدا دەردەکەوێت بۆ هەر کۆت‌و بەندێك کە بەسەر تاکەکەسدا دەسەپێنرێت یان بۆ ئەو هەڕەشانەی ڕوبەڕوی دەکرێنەوە، لەوانەشە کەرەسەیەك بێت بۆ سەرنج ڕاکێشان یاخود بۆ دەست کەوتنی پاداشت. گوزارشت لەهەڵچوونی تورەبوون چەند شێوەیەك بەخۆوە دەگرێت: ئاشکراو شاراوە، هێمن و توند. لای منداڵی ساوا دابڕین لەخۆراك‌و خەوتن؛ تورەی دەکات‌و بەقیژەو گریان دەریدەبڕێت. تورەبوون گۆڕانکاری فسیۆلۆجی لەجەستەدا دێنێتە ئاراوە (وەك زیادبوونی لێدانەکانی دڵ‌و خێرایی هەناسەو ناودەم ووشك بوون‌و بەرزبوونەوەی گەرمی لەش‌و ...تاد) کەسێتی‌و رەفتاریش وەك خۆیان نامێننەوەو ئەشێوێن (وەك دەرکردنی بڕیاری نالۆژیکی‌و جیانەکردنەوەی ڕەواو دروست لەناڕەواو نادروست‌و ووتنی قسەی نەشیاو...تاد).

| توندوتیژ | العنيف | Violent |
|---|---|---|

کەسێکی هەستیارەو هەردەم لەو بروایەدایە کە هێرشی لەسەرە یان دەکەوێتە دەستی دوژمن، بۆیە بەبەردەوامی ئامادەیە بۆ داکۆکی لەخۆی‌و هێز بەکاردەهێنێت. بۆ ئەو مەبەستەش ڕەفتاری شەڕانگێزی بەڕەوا دەبینێت چونکە بەلای ئەوەوە کۆمەڵگا جەنگەڵستانەو یاسای جەنگەڵ بەڕێوەی دەبات. ئەو لەهزری خۆیدا دەڵێت: خەڵکی تەنها ڕێز لەبەهێزەکان دەگرن‌و پێیوایە ئەگەر گورگ نەبێت گورگ دەتخوات. توندوتیژ لەگومان‌و ڕاڕاییدا دەژی‌و باوەڕی بەخۆی نییەو دەیەوێت بەڕەفتارێکی سەرچڵ‌و سەرکەشانەی پشت بەستوو بەهێز، ئامانجەکانی بەدی بهێنێت تاکو خودی خۆی بسەلمێنێت. بۆ گەڕاندنەوەی جێگیری‌و هاوسەنگی دەروونی خۆی، خەڵکی وەك کەرەسەو شتومەکی بێ هەست‌و هۆش دەبینێت وا دەزانێت بۆ خزمەتی ئەو دروست بوون‌و ناتوانێت لەڕووی ویژدانییەوە، لەگەڵیاندا هاوبەش بێت‌و تێکەڵیان نابێت‌و

پێیخۆشە بەگۆشەگیریی و دوورەپەرێزی بژی. ڕاستە کۆمەڵگای داخراو زەمینەیەکی لەبارو بەپیتە بۆ بەرهەم هێنـانی خێزانو تـاکی تونـدوتیژ، بەڵام مەرج نییە ئەو خێزانەی تـاکی توندوتیژ بەرهەم دەهێنێت هەر لەکۆمەڵگایەکی داخراودا بێت. لەکۆمەڵگای کراوەشـــدا ئەو خێزانانە زۆرن کە لەگەشەپێکردنی منداڵەکانیاندا، بەتەنها پشـت بە شـێوازی ڕەخنەو لەقاڵبدانو دڵڕەقیو سزای توند دەبەسـتنو دەیانەوێت منداڵەکانیان لەهەموو شـتێکدا نمونەیی بن و بەکـامڵی تەواوەتی بگەن، ئەو جۆرە مـامەڵەو پەروەردانەش، هەروەك چاوەڕوان دەکرێت: گەشـەنەکردنی ویژدان و خۆبەکەم یان بەهیچ زانین و شـەرانگێزیو نـائارامیو ململانێی دەروونی لێدەکەوێتەوە. هەموو ئەمانەش نیشـانەکانی کەسـێتی توندوتیژن. چونکە ئەگەر ویژدانی کەسـێك وەکو پێویسـت گەشـەی نەکردبێت ئەوا ناتوانێت لەخۆشی و ناخۆشییەکاندا، هاوبەشی کەسانیتر بکات. ئەگەر کەسێك هەست بەکەمی یان هیچی بکات ئەم گرێی دەروونییەی لەژینگەی نالەباردا سـەرچاوەیەکە بۆ خۆبەشـت زانینو بەکەمزانینی کەسـانیترو زیادڕەوی کردن لەهەڵسـەنگاندنی تواناکانی خوددا. نائارامیو ململانێی دەروونیش هەروەك ئاشـکرایە کەسـێتی بەبەرد دەکەن نامۆی دەکەن بەکولتوری باو.

---

| Violence | العنف | توندوتیژی |
|---|---|---|

توندوتیژی ڕەگوریشـەی بـایۆلۆژیو بۆمـاوەیی نییە، ڕەفتـارێکی وەرگیراوەو بەهۆی زەمینەیەکی شـیاوو لەبارەوە بووە بەنەریتو بەنەخۆشی کۆمەڵایەتی هەژماردەکرێت. ئەمیش هۆکـاری خۆی هەیەو بەبنەبڕکردنی هۆکـارەکـانیش، ئەگەری بەرقەراربوونی چارەسـەر دێتە ئاراوە. توندوتیژی زەنگێك یان پەیامێکی مەترسـیدارە لەسـەر کۆمەڵگاو دەگاتە ئاسـتی تاوانو زیان دەگەیەنێتو لەشـێوەکانی لێدان و دەسـتدرێژیو وێرانکردنو تێکدان و فەوتاندنی موڵکی گشتیو کوشتنو دزی و ڕاووڕووتو ئاژاوەگێڕیو مانگرتنو...تاد، ڕەنگدەداتەوە. ئەم تـاوانانە کەسـێك یان چەنـد کەسـێکی توندڕەوو پەرگیر، پلانی بۆ دادەڕێژێت یان دایدەڕێژنو هەر خۆی یان خۆیان یاخود بەکەسـێك یان چەند کەسـێکی توندوتیژ ئەو نەخشـەیەی بۆی دارێژراوە بەجێ بەجێکردن دەگات. باری سـایکۆلۆجی ئەو کەسـانە هاوشـێوەی یەکترەو هەموویان لەوەدا لەیەك دەچن کە لەزەلکاوی نوشـستو نـائومێدیدا، گیرخواردووی بێچـارەن. تونـدوتیژ پێش ئەوەی هیچ ڕەفتـارێکی تونـدوتیژی لێبوەشـێتەوە، کەسـێتییەکی نائارامی هەیەو لەژیانی تایبەتی خۆیدا هەسـت بەئاسـایش ناکاتو بۆ چارەسـەرکردنی کێشـەکانی خۆی پەنـا دەباتەبەر تونـدوتیژی. ئەگەر بۆی چووەسـەرو سـەرکەوتنی پێبڕا ئیدی دەیکات بەنەریت و بەردەوام دەبێت لەسـەری. توندوتیژ ئەو کەسـەیە لەیەك گۆشـەنیگاوە بۆ شـتومەكو دیاردەو ڕووداوەکان دەڕوانێتو هەر ئەوەی خۆی پێڕاسـتە. نەك هەموو گۆشـەنیگاکانی دیکەی بەلاوە چەوتو نارێکە بەڵکو ئامادەش نییە گوێیان لێبگرێتو مافی دەربڕینیان لێدەسـتێنێتەوەو دان بەبوونیاندا

نانێت. بەلای ئەوەوە بایەخدان بەڕاوبۆچوونی خەڵکی و هەســـتونەســـتیان، لاوازییەو وازهێنـانە لەمـافی خود. تۆو و گەرای تونـدوتیژی زیـاتر لەخێزانی داخراوی نەریتخوازی لەقاڵبدراودا، شین دەبێتو پاشان دەبێتە نیشانەی کەسێتی و لێی نابێتەوە.

| توێژاڵی مێشك | القشرة الدماغية | Cerebral Cortex |
|---|---|---|

ئامرازی فســیۆلۆژی بەرپرســە لەبەڕێوەبردنی ســەرجەم ئەرك و فرمانەکانی جەســتەو، پەیوەندی جەستە بەژینگەی سروشـتی و کۆمەڵایەتی دەوروبەرەوە. ئەندامی بیرکردنەوەو زمانە. ئەمەش ئەوە مانایە دەگەیەنێت؛ کە پەرەســەندنی توێژاڵی مێشــك لای مرۆڤ، خۆی لەخۆیدا گوزارشە بۆ گۆڕانی ڕیشەیی لەتوێکاری ئەندامی ناوەندی مۆخی باڵاو بەپرس لەژیانی عەقڵی و هەروەها لەفســیۆلۆژیای ئەو ئەندامەدا لەپرۆســەی ســەرهەڵدانو گەشـەکردندا کە جەسـتە بەگشـتی و دەماغ بەتایبەتی پیایدا تێپەڕیون. دیارە ئەمەش بۆ چالاکی جەستەیی مرۆڤ لەکۆنترۆڵکردنی سروشـتو ژیانی کۆمەڵایەتی کە بەپلەی یەکەم خۆی لەزماندا دەبینێتەوەو دەگەڕێتەوە. ئەمەیە ئەو جیاوازییەی کە پەرەسەندنی دەماغی مرۆڤ لەپەرەســەندنی دەماغی گیانلەبەرە باڵاکانیتر جیادەکاتەوە کە لەپەرەســەندنی دەمـاغیـانـدا، جگە لەهەنـدێ ئەنگێزەو ژمـارەیەك هەڵچون یـان هەســـتی زگمـاکیو گواستنەوەیان لەنەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکیتر، هیچیتر نەکەوتۆتەوە. بەهۆی پەرەسەندنی دەمـاغی مرۆڤو فراوان بوونی ڕوبەرەکەی، بەگوێرەی ئەو ڕوبەرەی کە لەبۆکســـی کەللـــەسەردا بۆی تەرخان کراوە، وای پێویسـت کردوە کە چەندەها درزو کەلێنو پێچو پەنای تێبکەوێت تاکو جێی خۆی تێدا بکاتەوە. ئەمەش بەدیارترین خاڵی جیاکەرەوەی دەماغی مرۆڤ لەدەماغی گیانلەبەرەکانی باڵاکانیتر دادەنرێت. ناســـکی خانەکانی مۆخی مرۆڤ لەڕوی فســـیۆلۆژیەوە دەگەڕێتەوە بۆ چڕی ناوەندە جۆراو جۆرەکانو مەزنی بڕی ئەو خـانە دەمـارییـانەی کە پێکیـان هێنـاون. توێژاڵی مۆخی مرۆڤ لەچەنـدین نـاوەنـدی مۆخی هەسـتیی و جوڵەییو زمانیی تایبەتمەندی نیمچە سـەربەخۆ پێکهاتووە، سـەرەڕای هاوکاری هەرەوەزیان لەکارکردندا. هەنـدێك لە توێژەرە نوێیەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە توێژاڵی مۆخی مرۆڤ بەســەر دوو ســەد ناوچەدا دابەشــدەکەن کە ســێیەکی ئەو ڕێژەیە لەبەشی ســـەرەوەی پێشـــەوەی مۆخدایەو لەدوو لووی نـاوچەواندا بریتین لەنـاوەنـدە مۆخیەکانی ئاخاوتنو پرۆســـە عەقلّیە باڵاکانیتر یادگاو ســـەرنجدانو ئەندێشـــەو هزر. هەندێکیتریان بەپێچەوانەوەی ئەوانەوە توێژاڵی مۆخ بەســـەر ژمارەکی ســـنوورداردا دابەش دەکەن کە کەمێك لەژمارەی پەنجەکانی یەك دەســت پێدەپەڕێت. لەنێوانیشـیاندا گروپی سێیەم بۆ پەنجا ناوچەی یەکگرتوی هاوکارو لەهەمان کاتدا تایبەتمەند، دابەشی دەکەن.

| Survey Research | البحث المسحي | توێژینەوەی ڕووپێوی |
|---|---|---|

ڕووپێوی ئەم چەمکە لەزانسـتی ئەندازیاری‌و جیۆلۆجییەوە وەرگیراوەو تێکەڵ بەزانسـتە مرۆڤایەتییەکان بووە. بەم پێیەش روپێوی ڕێبازێکی لێکۆڵینەوەی زانسـتییە بۆ بارو ڕەوشی بوارە جیاجیاکانی کۆمەڵگە؛ بەمەبەسـتی پیشـکەشـکردنی بەرنامەیەکی داڕێژراو بۆ چاکسـازی‌و چاککردنیان. بەلای زۆرێك لەشـارەزایانەوە؛ ڕووپێوی لەزانسـتە مرۆیی‌و کۆمەڵایەتییەکانـدا، بـایەخێکی ئەوتۆی نیە چونکە زانیـاری روکەش‌و رواڵەتیمـان پێدەبەخشـێت، بەڵام بەلای هەندێکیترەوە؛ جێگەی بایەخەو وەکو ڕێبازێکی زانسـتی تەماشـا دەکرێت. بەشـێوەیەکی گشـتی توێژەر لەکاتی بەکارهێنانی ئەم لقەی میتۆدی وەسـفیدا پێویسـتە ئەم راسـتیانە لەبەرچاوبگرێت: (بزانێت کە ڕووپێوی بۆ تاك نابێت‌و تەنها بۆ گروپ بەکاردێت. لێکۆڵینەوە لەرەوشی هەنوکەیی ئەو گروپە دەکات، واتە بۆ دیاردەیەك نـابێت لەرابردوودا رویـدا بێـت، هەروەهـا بۆ ئـاینـدەش نـابێت، کەواتە بۆ دیاردەیەکە لەئێسـتادا هەبێت‌و؛ کاتی ئەنجامدانی توێژینەوەکەدا لەئارادا بێت. لەکاتی بەکارهێنـانی ئەم میتۆدەدا؛ لایەنی پراکتیکی تیایـدا دیـارو ئـاشـکرایەو؛ هەوڵ دەدرێت بارودۆخی هەنووکەیی بەشێوەیەکی پراکتیکی مەیدانی دیاری بکرێت.

| Intimidation | الترهيب | تۆقاندن |
|---|---|---|

هەستکردن بە ترسێکی زۆر، بۆ هەرکەسێك، بارودۆخێك، یاخود شتێك کە وات لێبکات زۆر زۆر بترسی. کاری توندوتیژی یاخود هەڕەشە پێکردنی‌و ببێتە هۆی دروستبوونی ترس‌و تۆقاندن. بەکارهێنانێکی ناشـەرعییە بۆ هێز یاخود بۆ توندوتیژی یاخود هەڕەشـەکردن پێیان، لەلایەن کەسـێکەوە یاخود کۆمەڵێکی ڕێکخراو لەدژی کەسـانیتر یاخود لەدژی سـامان‌و دارایی، لەگەڵ نیازی ترسـاندن‌و ناچارکردنی چەند کۆمەڵێك یان حکومەتێك، بەزۆریی هۆکارەکەی بیروباوەڕو سیاسەتە.

| Observation | الملاحظة | تێبینیکردن |
|---|---|---|

یەکێکە لەئامرازەکانی کۆکردنەوەی داتاو زانیاری‌و مەبەسـت لێی تێبینیکردنی بابەتیانەو ئامانجدارە، توێژەر لەرێی هەستەکانی بینین‌و بیستنەوە سەرنج دەدات بەبێ ئەوەی پشت بەراوبۆچوونی هیچ کەسـێك ببەسـتێت‌و زانیاری وەڵامدەر لەرێی دانپێدانان‌و دەربڕینی خۆییەوە کۆبکرێتەوە؛ هەروەك لەچاوپێکەوتن‌و فۆرم‌و پێوەردا هەیە. تێبینی زانسـتی بریتییە لەسـەرنجدانی ورد لەدیاردەیەك؛ لەرێی کەرەسـەو ئامێرو ئامرازی چاودێری‌و تۆمارکردنەوە کە لەگەڵ سروشـتی دیاردەکەدا بگونجێن، بەمەبەسـتی زانین‌و ناسـینی خەسـڵەت‌و تـایبەتمەنـدیتییەکانی. ئەو هۆکارانەی وا لەتوێژەر دەکەن پەنـابەرێتەبەر تێبینیکردن زۆرن لەوانە: رزگاربوون لەکەموکورتییەکانی؛ شـێوازی دانپێدانان‌و دەربڕینی خۆیی لەکۆکردنەوەی داتـادا. لەبەر رۆڵی نەرێنی فـاکتەری پەسـەندگەرایی کۆمەڵایەتی

(المرغوبية الاجتماعية)و یادکەوتنەوەی یادەوەرییەکانی رابردوو، زۆرجار زانیارییەکان وردنین‌و ناتەواون. رەفتاری مرۆڤەکان لەهەلومەرجی سروشتی خۆیدا تۆمار دەکرێت بەبێ کاریگەری کۆتوبەندەکانی میتۆدی ئەزموگەریی، کە لەژینگەیەکی دەستکرددا تاقیکردنەوەکە ئەنجام دەدرێت‌و واقیعی نییە. لەم شێوازەدا توێژەر دەتوانێت سوود لەهاوکاری کەسانیتر وەربگرێت‌و بۆ شیکاری رەفتارە تۆمارکراوەکە. تێبینیکردن رەنگە بەبەشداری‌و بەبێ بەشداریکردنی توێژەر ئەنجام بدرێت. ئەمەش هەلومەرجی سامپڵی توێژینەوەکە بڕیار دەدات کامیان پەیڕەو بکات. لەشێوازی بەشداریکردندا؛ توێژەر ئەچێتە نێو کۆمەڵگەی توێژینەوەو شوناسی خۆی ئاشکرا ناکات‌و وەك یەکێك لەوان رەفتار دەکات؛ پەیوەست ئەبێت بەداب‌ونەریت‌و کولتوریانەوەو؛ بەبێ ئەوەی هیچ کەسێك لەو کۆمەڵگەیە بزانێت ئەم کەسە؛ بەمەبەستی توێژینەوە لەناویاندایە، وەك توێژینەوەکانی زانای بەناوبانگی کۆمەڵناسی ئەمریکی **مارگرێت مید** Margaret Mead (1901-1978) کە لەسییەکانی سەدەی بیستەمدا؛ لەدورگە دوورە دەستەکانی گینیای نوێ ئەنجامیدان‌و چووە نێو هەرسێ کۆمەڵگە سەرەتاییەکانی ئارابش Arapesh و مندۆگۆمۆر Mundugumor و چامبولی Tchambuliیەوەو سەلماندنی کە خەسڵەتەکانی جێندەرییەکانی کچانی‌و کوڕانی هەردوو رەگەزی نێرومێ، بایۆلۆژی نین‌و پەیوەندییان بەکولتوری کۆمەڵگەوە هەیەو ئەکرێت بەگۆڕانکاری لەپەروەردەو شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ کچ‌و کوڕدا؛ ئاڵوگۆڕیان پێبکرێت‌و پێچەوانە بکرێنەوە. بەڵام تێبینیکردن بەبێ بەشداریکردنی توێژەر، لەم شێوازەدا توێژەر بەشێوەیەکی فەرمی‌و بەسیفەتی توێژەر؛ ئەچێتە نێو کۆمەڵگەی توێژینەوەو شوناسی خۆی ئاشکرا دەکات‌و خۆی دەناسێنێت‌و؛ ئامانجی توێژینەوەکەی باس دەکات‌و، هەموو کەسێك لەو کۆمەڵگەیە دەزانێت کە ئەم کەسە بەمەبەستی توێژینەوە لەناویاندایە.

---

| تێراتۆلۆژی | مبحث عجائب المخلوقات | Teratology |
|---|---|---|

زانستی باری نائاسایی ئەندامەکان واتا ئەو ئەندامە جەستەییانەی ناسروشتی‌و سەیرو نامۆن‌و لەپێکهاتەیاندا ناسروشتین.

---

| تێرامان | الاستبطان | Introspection |
|---|---|---|

تێرامان یان تێبینی خۆیی؛ میتۆدێکی خۆییە بۆ تێگەشتن‌و راڤەکردنی دیاردەو روداوەکان. تا ناوەڕاستی سەدەی نۆزەهەم لەبرەودا بوو. وەك میتۆدێکی توێژینەوە مەبەست لێی رامانی تاکەکەسە لەهەر شتێك کە بەناخیدا دەگوزەرێت، واتا لێکۆڵینەوەیە لەهەست‌و نەستی خۆی لەرێی تێرامانی خۆیی‌و بینینی ئەوەی لەناخیدایە.

| | | |
|---|---|---|
| Terrorism | الارهاب | تیرۆریزم |

بەکارهێنانی توندوتیژییە بە کردار یاخود هەڕەشـــەکردنە لەپێناو ترســـاندن یاخود دروســـتکردنی ڕەوشـــێك لەتۆقاندن، بەتایبەتی کاتێك وەکو هۆکارێك بەکاردەهێنرێت بۆ کاریگەریی لەســـەر ڕەفتاری ســیاسی. واتە توندوتیژی لەپێناو هێنانەدی چەند ئامانجێکی ســیاسی یاخود بۆ ناچارکردنی حکومەتە بۆئەوەی هەســتێت بەکارێکی تیرۆریســتی یاخود ڕووبەڕووبونەوەی تیرۆر.

| | | |
|---|---|---|
| Terrorist | الارهابي | تیرۆریست |

ئەو کەســەیە کە بەشــداری لەکاری تیرۆریســتیدا دەکات ئیتر لەو پرۆســەیەدا هەر ڕۆڵو پلەو پێگەیەکی هەبێت، مادیو مەعنەوی، نەخشەدانەر، هاوکار، جێبەجێکار... تاد.

| | | |
|---|---|---|
| Thesis | الاطروحة | تێز |

گوتەیەکە بۆ ســەلماندن یان بەدرۆ خســتنەوە دەخرێتەڕوو. بەو توێژینەوەش دەوترێت کە بۆ وەرگرتنی بڕوانامەی دکتۆرا پێشکەش دەکرێت.

| | | |
|---|---|---|
| Comprehension | الفهم | تێگەشتن |

ئامانجی یەکەمو ســەرەکی زانســتە. جیایە لەوەســف و پیاهەڵدان، چونکە تێگەشــتن بەمانای پەیبردن دێت بەهۆکارەکانی دیاردەو فاکتەرەکانی ڕوودانیو بەتەنها ژماردنی خەســڵەتەکانی نییە. گرنگ ئەوە نییە وەســفی دیاردەیەك بکەین، لەوەش گرنگتر زانینی چۆنێتی ڕوودانو هۆکارەکانی ڕوودانیەتی. بەواتا زانینی پەیوەندی دیاردەکەیە بەو دیاردانەوە کە هۆکارنو بەوانەشەوە کە بەهۆیەوە؛ ڕوویانداوە.

| | | |
|---|---|---|
| Thirst | العطش | تینوێتی |

تینوێتی بۆ ئاوو بۆ هەموو جۆرە تینوێتیو تامەزرۆ بوونێکی دیکەش بەکاردێت، بۆ نموونە زۆرجار دەوترێت کەسێك تینوی مەعریفەو زانینە.

| | | |
|---|---|---|
| Field theory | نظرية المجال | تیۆری بوار |

یەکێکە لەتیۆرەکانی دەروونزانیو **کێرت لیڤین** Kurt Lewin (1947-1980) دارێژەریەتیو ئەڵێت: ڕەفتار ئەرکی ئەو بوارەیە کە لەکاتی ڕەفتارەکەدا بوونی هەیەو ئەبێت شــیکاری هەڵوێســتەکە بەگشــتیو وەك یەکەیەك بکرێت ئینجا بۆ بەشــە پێکهێنەرەکانی بچین. لیڤین لەتیۆرە سایکۆلۆجییەکانی پەیوەستگەراو بنیاتنەریی کە دواتر گەشتالتیان پێکهێنا؛ ناڕازی بوو (ســەرباری ڕەخنەو نارەزاییەکانی لەهەندێك لایەنەوە) بەڵام زیاتر جەختی فاکتەرو وروژێنەرە کۆمەڵایەتییەکان دەکردەوەو زۆر بەگرنگی دانان. ئەو پێیوابوو بواری

دەروونی؛ مەودای ئورگانی تاکەکەسەو تاكو ژینگەی دەوربەری دەگرێتەوە. دەوروبەریش بەلای لیفینەوە بەدیاریکراوی ئەو ژینگەیە کە تاکەکەس پەیپێدەباتو بەپێداویستیو ئامانجەکانیەوە پەیوەستە. هێزی بواریش بەلای لیفینەوە بریتییە لەڕواڵەتەکانی وزەی تاکەکەس لەبۆتەی بوارە گشتییەکەدا.

| تیۆری پیاجێ | نظرية بياجيه | Piaget's theory |
| --- | --- | --- |

پیاجێ پێیوایە بیرکردنەوەی منداڵ قۆناغێکی ریزبەندەو لەیەکەم رۆژی لەدایکبوونییەوە دەستپێدەکاتو تا تەمەنی گەنجێتی درێژە ئەکێشێت. ئەو گواستنەوانەش کە روودەدەن، گواستنەوەن لەجۆری بیرکردنەوەکەداو هەر قۆناغێك بناغەیە بۆ قۆناغەکەی دوای خۆی، پەرەسەندنی قۆناغەکانیش پرۆسەیەکی هاوسەنگی پلەدارن لەهاوسەنگییەکی لاوازەوە بۆ هاوسەنگییەکی تەواوو کامڵ. قۆناغەکانیش بریتین: **یەکەم هەستی جوڵەیی** لە لەدایکبوونەوە دەستپێدەکاتو تا ساڵی دووەم بەردەوام ئەبێت، قۆناغی پێش بەکارهێنانی زمانەو کەمترین چالاکی هێماکاریی لەخۆگرتووە. منداڵ پێیوایە هەندێك رەفتاری دیاریکراو کاریگەری لەسەر ژینگەی دەوروبەر دادەنێن. **دووەم: بیرکردنەوەی سروشگەرایی** لەساڵی دووەمی تەمەنەوە دەستپێدەکاتو هەتا ساڵی حەوت ئەخایەنێت، لەم قۆناغەدا منداڵ ناوی شتومەكو هەڵوێستەکان فێری دەبێت، زمانی گەشە دەکات کە یاریدەی دەدات بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ژینگەکەیداو بیرکردنەوەیەکی سروشگەرایی هەیەو ئەو دەرئەنجامانەی کە پێیگەشتووە پشتبەستە بەوەو حەزی لێیەتیو بەئاواتیەوەیەتی. **سێیەم: بیرکردنەوەی هەستی** یان ئەنجامدراوێتی هەستی، ئەم قۆناغە لەنێوان تەمەنی حەوت بۆ یانزە ساڵاندایە، لێرەدا بنەماکانی لۆجیك بەسەر شتومەکە بەرجەستەو هەستپێکراوەکاندا پراکتیزە دەکات، لەجیاتی چڕبوونەوەی لەسەر خودی خۆی ئیتر روو لەتێکەڵاوی کۆمەڵایەتی دەکات. **چوارەم: بیرکردنەوەی رووت** یان ئەنجامدراوێتی نابەرجەستەیی، لەدوانزە ساڵییەوە دەستپێدەکاتو تا گەنجێتی درێژ ئەبێتەوە. لەم قۆناغەدا منداڵ سنوورەکانی بیرکردنەوەی بەرجەستەیی تێدەپەڕێنێتو بەجیهانی وێنای مێشکیو بنەماو تیۆرەکان دەگات، یەکێك لەو پرۆسانەی لەم تەمەنەدا روودەدات بیرکردنەوەی پێچەوانەوانەییە (بریتییە لەتوانای بیرکردنەوە لەکێشە پاشان وەستانو ئینجا دەستپێکردنەوەی رەوتێکی نوێی بیرکردنەوە) ئەمەش جۆرێکە لەهەوڵدانو هەڵەکردن لەبواری عەقڵیداو بەهۆیەوە بەبیرۆکەی راستو دروستو چارەسەری گونجاو دەگات.

| تیۆری زانستی | نظرية العلمية | Scientific theory |
| --- | --- | --- |

بریتیە لەچوارچێوەیەکی هزری بۆ ڕاڤەکردنی گروپگەلێك راستی زانستی. ئەو راستییانەش وا پێویست دەکات جۆرێك پەیوەندییان لەنێواندا هەبێت، ئەکرێت گشتاندنی بۆ

بکرێت و ڕەنگە توانای پێشـبینیشـی هەبێت. هەر تیۆرێکی زانسـتی دەبێت ئەم ڕەگەزانە لەخۆبگرێـت: بوونی چەمـك تـایبەت بەخۆی. بۆ نموونە: تیۆری شـیکاری دەروونی سـیگمۆند فرۆید چەندین چەمکی لەگەڵ خۆیدا هێنا وەك (نەسـت، منی باڵا، گرێی ئۆدیب و...تاد). دەبێت تیۆر پەیوەندی نێوان دوو دیاردە یان زیاتر دەربخات و لەنێوان چەند گۆڕاوێکدا پەیوەندی بدۆزێتەوە. تیۆر واقیعمان بۆ لێکدەداتەوەو باشـترین تیۆر زۆرترین ڕاسـتی لەخۆدەگرێت. ئەو تیۆرە دروسـت و کاملە کە کورت و پوخت بێت و درێژایەتی لەخۆنەگرێت و گشـتگیر یاخود سـەراپاگیر بێت. هەروەها پێویسـتە تاکگەرایی و سـەربەخۆیی هەبێت، واتا هەر تیۆرێك حەقیقەت و بابەتی تایبەت بەخۆی و مەیدانی لێکۆڵینەوەی خۆی هەیە. توانای پێشـبینیکردنی هەبێت، واتا لەهەناوی خۆیدا؛ ڕێنمایی بۆ ئایندە هەڵگرتبێت و دەبێت زۆرترین چەمك و ماناو حەقیقەت لەخۆبگرێت و کورتیان بکاتەوە. ئەرکی تیۆری زانسـتی بەرەو پێش بردنی زانسـت و گەشـەپێکردنی بوارەکەی خۆیەتی. دیاردە ئاڵۆزو نادیارەکانمان بۆ لێکبداتەوەو ڕوونیان بکاتەوە. تیۆرەکان مەیدانی توێژینەوە دەسـت نیشـان دەکەن تاکو بەرچاوی توێژەران ڕۆشـن بێت و بتوانن مەیدانی پسـپۆڕی خۆیان بناسـنەوە، گەر وانەبێت ئەوا جۆرێك لەتێکەڵی دێتە ئاراوەو پسـپۆڕی نامێنێت.

---

| Thorndike theory | نظرية ثورندايك | تیۆری سۆرندایك |
|---|---|---|

ئێدوارد لی سـۆرنـدایـك (1874- 1947) بـاوکی دەروونزانی پەروەردەیی نـاودەبرێـت، سـەرەتای کارەکانی لەبواری فێربوون و فێرکردندا بوو، هەموو تێزەکانی خۆی لەکتێبێکدا بەناوی (دەروونزانی پەروەردەیی) خستەڕوو کە ساڵی 1914 لەسێ بەرگدا بڵاوی کردەوە. سـەرجەم هزرو بیرۆکەکانی دەرئەنجامی ئەو توێژینەوە ئەزموونگەریی و ئامارییانە بوون کە ئەنجامی دابوون و تیایاندا بنەماو یاسـاکانی ڕوون کردبوەوە کە لەداڕشـتنی تیۆرەکەیدا سـەبارەت بەپرۆسـەی فێربوونی مرۆیی یان فێربوونی گیانلەبەران؛ پشـتی پێبەسـتبوون. میتۆدی سـۆرندایك لەتوێژینەوەدا پشـت بەبنەمای بینین و چارەسـەرکردنی کێشـەکان ئەبەسـتێت، بەم شـێوازە: (کەسـێك یان گیانلەبەرێك ئەخرێتە هەڵوێسـتێکەوە کە وا دەخوازێت کێشەیەك چارەسەر بکات وەك هەڵاتن لەجێگەیەکی داخراو، پاشان چاودێری کاردانەوەی کەسـەکە یان گیانلەبەرەکە دەکرێت بۆ زانینی وەڵامدانەوەی چاوەڕوانکراو، دواتر لەنێو وەڵامدانەوەکاندا، ڕاسـتەکەیان هەڵدەبژێرێت، چاودێری ڕەفتاری کەسـەکە یان گیانلەبەرەکە دەکرێت و بەشـێوەی چەندێتی (بەژمارە) بەبەکارهێنانی پێوەری ورد). لەتاقیکردنەوەکانیدا لەسـەر پشـیلەو چۆنێتی فێربوونی خۆڕزگارکردن لەنێو صـندوقی پڕ پێچ و پەناو لەتاقیکردنەوەکانی دیکەشدا، سۆرندایك چەند یاسایەکی فێربوونی داڕشت کە بریتین لە: **یاسـای کاریگەریی** یەکێکە لەیاسـاکانی تیۆرەیەکەی پوختەی ئەڵێت: کاتێك وروژێنەرێك پەیوەسـت دەبێت بەوەڵامـدانەوەیەك و پەیوەنـدی لەنێوانیان لەڕێگەی

مێشـــكەوە دروســـت دەبێت؛ لەئەنجامی ئەو پەیوەســـتبوونەوە، بوونەوەر (ئاژەڵ یان مرۆڤ) هەســـــت بەخۆشیو تێربوون دەكـات، ئەوا ئەو پەیوەنـدییە بەهێز دەبێـتو لەداهاتوودا دووبارە دەبێتەوە بەڵام ئەگەر بەپێچەوانەوە لەئەنجامی ئەو پەیوەسـتبوونو پەیـوەنـدیـیەوە؛ بـوونەوەرەكە هەســـــت بەنـاخـۆشی و بـێزاری بـكـات، ئەوا هـێزی پەیوەســـتبوونەكە بەرەو لاوازی دەچێـتو لەداهـاتوودا دووبـارە نـابێتەوە. **یـاســـای ئامادەباشی** مەبەسـت لێی ئامادەگی دەماریی‌و فسـۆیۆلۆژی بوونەوەرە بۆ كاركردن ئەویش بەواتای پاڵنەرو ئارەزووی كاركردن جا ئەگەر بوونەوەرەكە پاڵنەری بۆ كارێك هەبێت، ئەوا دەیكاتو سـەركەوتووش دەبێت، پێچەوانەوەكەشی هەر راسـتە. **یاسای پیادەكردن** بریتییە لەیاســـای پتەوكردنی پەیوەندیو پەیوەســـتكردنی وروژێنەرو وەڵامدانەوە لەرێی پیـادەكردنو بەكارهێنـانو دووبـارەكردنەوەوە. واتە هەر چـالاكییەك زۆر پیـادە بكریو دووبارە بكرێتەوەو كاری لەســـەر بكرێت ئەوا پەیوەنـدی نێوان وروژێنەرو وەڵامـدانەوە بەهێزترو چەسپاوتر دەبێت.**یاسای راهێنان** جەخت لەسـەر مەشـقو راهێنان دەكاتەوەو دەڵێت: هەتا مەشـقو راهێنان لەسـەر كارو چالاكییەك زیاتر بێت، ئەوا زیاتر لەمێشـكدا جێگیر دەبێـتو دەچەســـپێـتو بەزەحمەت لەیـاد دەچێتەوە، بەڵام فەرامۆشـــكردنو بەكـارنەهێنـان ئەبێتە هـۆی كـاڵـكردنەوەو لاوازبـوونی پەیوەنـدی نـێوان وروژێنەرو وەڵامدانەوەكەی. **یاســـای پشـــت گوێخســـتن** دەڵێت: فەرامۆشـــكردنو بەكارنەهێنان دەبێتە هۆی لاوازكردنی پەیوەندی نێوان وروژێنەرو وەڵامـدانەوەكەیو لەداهـاتووشـــدا ئەگەری دەركەوتنی وەڵامـدانەوەكە؛ لاوازدەبێـتو رەنگە لەیـادچوونەوە روو بـدات. بۆ نموونە ئەگەر كەســـێك زمانێكی بیانی بزانێتو ماوەیەكی زۆر قســـەی پێنەكاتو بەكاری نەهێنێ، زۆرێك لەزاراوەو وشەكانی ئەو زمانەی لەیادئەچێتەوە.

| تیۆری گەیاندن | نظرية الاتصال | Communication theory |
|---|---|---|

لقێكی دەروونزانییەو لەگەیـانـدن دەكۆڵێتەوە لەهەموو ئـاســـتێكـدا مرۆییو میكـانیكی. هەندێك لەتیۆرە نوێیەكان ئەڵێن: پێویسـتە دەروونزانی لەسـەر بنەمای گەیاندنو گەشـتن بەوانیتر یاخود شـكسـت لەگەیشـتن بەوانیتر؛ بەخۆیدا بچێتەوە نەك لەســـەر بنەمای ئەركەكـان یـان پەشـــێوی لەئەركەكـانی تـاكەكەســـانـدا. ئەمەش بەتەواوی بەســـەر دەروونشـــیكاریدا بەتایبەت لەتیۆری ئەنگێزە نەك بەســـەر تیۆری بابەتدا ئەچەســـپێت چونكە تیۆری بابەت پێداگری لەســـەر پەیوەندی تاكەكەسو بابەت دەكات. بەو مانایە دێت كە تاكەكەس هەوڵ ئەدات بەبابەتەكەی بگاتو گەیاندن دروســـت بكات. بەڵام كەسی دەروون نەخۆش شكست ئەهێنێتو ناتوانێت ئەو گەیاندنە بەرقەرار بكات.

سیزار لومبرۆزۆ Cesare Lombroso (1835-1909) زانایەکی ئیتالییەو لەسەر بنەمای پێکهاتەی جەســـتەیی تاوانباران، پرۆســـەی تاوانی لێکداوەتەوەو کتێبە بەناوبانگەکەی لەدوای دوانزە ســاڵ لەتوێژینەوەی زانســتی لەســاڵی 1876 دا لەژێر ناوی مرۆڤی تاوانبار The Criminal Man بەچاپ گەیاند. دوای ئەوەی لۆمبرۆزۆ پشـــکنینی پزیشـــکی بۆ ژمارەیەك تاوانباری نێو بەندیخانەکان ئەنجامدا کە ژمارەیان نزیکەی 5907 تاوانبار بوو، چەندین پێوانەی جەسـتەیی بۆ کردن (بەتایبەتی بۆ کاســەی ســەریان) لەئاکامدا گەیشـتە ئەو ئەنجامەی کە تاوانبار لەخەسـلەتە جەسـتەییەکانیدا جیاوازی هەیە لەگەڵ کەسـانی ئاســایی ناتاوانباردا، وەك خەســلەتەکانی بچوکی کاســەی ســەر(لەلای دزەکان) هەروەها کاسەی سەریان گەلێك بەرزی‌و نزمی‌و هەڵتۆقین‌و چرچ‌و لۆچی تێدایە کە جیای دەکەنەوە لەکاسەی سـەری مرۆڤی ئاسـایی. هەروەها لەنێوان کاسـەی سـەری تاوانباران‌و هەندێك ئاژەڵدا چەندین لێکچونی فسیولۆژی هەیە وەك: فراوانی دەم‌و پانی گوێچکەو بەرینی چاڵی فرمێسکی هەردوو چاوو ڕوانینی تیژو کونکەرو، لاربوونەوەی نێو چاوان بۆ پشتەوەی سەر بەشـــێوەیەك بەشی خوارەوەی ســـەر لەگەڵ بەشـــەکانیتریدا نارێك‌و نەگونجاو بێت، هەروەها بەرزبوونەوەی ئێسکی ڕوومەت‌و لووتی کشاوو کەمێك لار بۆ خوارەوە لەشێوەی کەواندا واتا لوتی خوار بەلایەکدا (ڕاســـت یان چەپ)و فراوانی کونی لوت‌و ددانەکانی پێشـــەوە ناڕێزو نارێك‌و دەســـتی درێژو لەپی دەســـت و پێ کوور. ئەو کەســـانەی تاوانی کوشـتن ئەنجام ئەدەن دەسـتیان ئەسـتورو گەورەیە بەڵام دزو گیرفانبڕ دەسـتیان باریك‌و لاوازەو پەنجەکانیان درێژە. لەڕوخســاری تاوانباری نێرینەدا موو بە کەمی بەدی دەکرێت‌و لەلای ژنانی تـاوانباریش موو لەبەشـــەکانی دەموچاویاندا بەزۆری دەبینرێت. هەروەها هێڵەکانی ناولەپی دەستیان تاك تاکن‌و بەیەکەوە نەنوساون، لەسەر ڕووی پێستیان خاڵی کوتراو هەیە، هەردوو بەری دەموچاویان (ڕاسـت و چەپ) نارێك و ناهاوسـەنگە. ئەمانە گرنگترین ئەو خەســـلەتە جەســـتەیـانە بوون کە لومبرۆزۆ لە توێژینەوەکـانیەوە پێی گەیشـتبوو. بەڵام خەسـلەتی ڕەفتاری تاوانباران بریتییە لەکەمی هەسـتکردن بەئازارو ژان بەبەراوردکردن لەگەڵ کەســـانی ئاســـاییدا، هەروەها ســـۆزو بەزەیی مرۆڤایەتیان نییەو تەمەڵ‌و ســـســـتن، حەز لەشـــەڕەکەن و ئارەزوویان لەئەتککردن‌و مەی نۆشـــین و کاری بەدڕەوشـــتییەو، زۆر تووڕەو لەخۆبایی‌و خۆبەزلزانن‌و حەزیان لەتۆڵەو بەدکارییەو هەرگیز سەرزەنشتی خۆیان ناکەن و هەستی لێپرسراوێتیان نییەو لەڕوی عەقلیشەوە لەو ئاستە بێ عەقڵترن کە خەڵکی هەسـتی پێدەکەن. لومبرۆزۆ ئەڵێت: تاوانباران پۆلێکن لەو مرۆڤانەی کە ئەو نیشـــانە جەســـتەییانەیان پێوە دیارەو لەچارەیان نوسراوە تاوان بکەن، بۆیە هیچ ســـودێك لەگۆڕینی ژینگەو بارو ڕەوشی کۆمەڵایەتیاندا نییەو بەهیچ شـــێوەیەك کاریان تێناکرێت‌و لەتاوان دوور ناخرێنەوە. تاوان جگە لەدیاردەیەکی سروشـــتی هیچیتر نییە، ئەمە ئەودەستەواژەیەیە کە لۆمبرۆزۆ لەکۆتایی کتێبی (مرۆڤی تاوانبار)دا نووسیویەتی.

مەبەستی یۆنگ (1875-1961) لەکۆنەست Collective Unconscioues بریتییە لەوەهمو ئەفسانەو یادەوەریەکان (زگماکی) کەلای هەموو کەسێك هەیەو لەڕێی بۆماوەی بایۆلۆژیەوە لەدێر زەمانەوە هەتا ئەمڕۆ، نەوەکان بۆ یەکتریان گواستۆتەوە. بۆیە ناوەڕۆکەکانی کۆنەست، تێکەڵەیەکی شێوە سەیرو نامۆی لەخورافەکاندا بەخۆوە گرتووە، کە لای پێشینە دێرینەکان لەڕابردویەکی دووردا سەریان هەڵداوەو، پاشان بیرو باوەڕو تیۆرەکانی سەرجەم لایەنەکانی ژیانی خراوەتە سەرو بۆی زیاد کراوە. بەلای یۆنگەوە ئەمەیە بنچینەو کۆڵەکەی ژیانی هەستی ڕۆژانەی ئێمەی ئەم سەردەمە. خاڵی دەستپێکی یۆنگ ئەو گریمانەیەتی کە دەڵێت: هەموو کەسێك (وزەیەکی ئۆرگانی) هەیە، کە بەجیاوازی کەسەکان، وێنەی جیاواز بەخۆوە دەگرێتو هەر کەسێکیش بەشێوازی تایبەتی خۆی گوزارشت لەو وزە ئۆرگانیە دەکات. سروشت و چەشنەکانی مرۆڤایەتیش لەلای یۆنگ، لەچوار سیفەتی تێکەڵە پێکهاتون کە بەجیاوازی کەسەکان بەڕێژەی جیاواز ئەو تێکەڵبوونەش دەگۆڕێت. سیفاتەکانیش بریتین لەهەستو هەڵچونو هزرو سروش. خەڵکی بەپێی سروشتیان بەسەر دوو بەشی ناتەبادا دابەش دەکات: یەکەمیان کۆمەڵایەتییەو حەزی بەتێکەڵبوونو کاری هاوبەشە Extrovert لەگەڵ کەسانیتردا. ئەویتریش هەڵوێستێکی پێچەوانەوەی هەیەو گۆشەگیرو داخراوە Introvert حەزی بەکشانەوەو تێکەڵ نەبوونی کەسانیترە. هەر یەك لەو دوو چەشنە گەورەیە چوار چەشنی لاوەکییان لێدەبێتەوە کە هەڵگری چوار سیفاتەکەن (هەست و هەڵچوونو هزرو سروش) کە بەهەموویان هەشت لقن، چواریان چەشنی کۆمەڵایەتین، چوار لقەکەیتری گۆشەگیرو داخراویش لەسەر هەمان ڕێچکە دەڕۆن بەڵام هەموویان هەواداری گۆشەگیرین. **چەشنی کراوە**؛ بەگشتی ئەم کەسانە حەزیان بەتێکەڵبوونی کەسانیترەو ڕووخۆشنو هاوکات ڕواڵەتینو حەزیان بەخۆدەرخستە. یۆنگ کەسانی کراوە بۆ چوار چەشنی لاوەکی دابەش ئەکات کە بریتین لە**کراوەی بیریار** ئەم جۆرەیان لەڕێی هەستو بیرکردنەوەی لۆجیکی ئاساییەوە، لەگەڵ جیهانی دەرەوەدا پەیوەندییەکانیان درێژە پێدەدەنو ڕایدەگرن. **کراوەی سروشگەرا** ئەم کەسانە سەرچڵو کردەو لێهاتوو زاڵنو ملکەچی جیهانی دەوروبەریان نین، پیاوانی کاروبارو ئیشکردنن. **کراوەی هەستی** ئەم کەسانە ژیان وەك خۆی قبوڵ دەکەن هەندێکیان بەدوای چێژی دنیاییدا دەگەڕێنو ئەوانیتریش وابەستەن بەپێوەرەکانی کۆمەڵەوە، ئەم خەسڵەتانە زیاتر لەپیاواندا بەدی دەکرێت. **کراوەی ویژدانی** ئەم کەسێتییانە پەیڕەوی نەریتەکانی کۆمەڵ دەکەنو هەڵچوونی کەسانیتر بەئاسانی قبوڵ دەکەنو زیاتر لەلای ژنان بەدی دەکرێت. **چەشنی گۆشەگیر** یەکێکە لەچەشنی دەروونی کەسێتی لەتیۆرەکەی یۆنگدا، ئەم کەسانە لەتێرامانو سەلەمینەوەدا دەژینو شەرمنو کەمدوو تەنهان، هاوسەنگنو خاوەن بیرکردنەوەی قووڵن. یۆنگ **کەسانی گۆشەگیر** بۆ چوار چەشنی لاوەکی دابەش ئەکات

که بریتین له‌**گۆشه‌گیری بیریار** ئه‌م که‌سانه له‌جیهانی تیۆره‌کاندا ده‌ژین‌و بایه‌خ به‌دنیای مادی ناده‌ن، جل‌و به‌رگ‌و ڕواڵه‌تی ده‌ره‌کی خۆیان فه‌رامۆش کردووه. **گۆشه‌گیری سروشگه‌را** ئه‌م که‌سانه ڕاڕان‌و هزری سه‌یرو سه‌مه‌ره‌ی به‌مێشکیاندا گوزه‌ر ده‌کات‌و زاڵه به‌سه‌ریانداو ڕه‌فتاریان پێده‌کات. **گۆشه‌گیری ویژدانی** ئه‌م که‌سانه به‌خه‌ون‌و هه‌ست‌و نه‌ستی تایبه‌تی خۆیانه‌وه خه‌ریکن‌و سه‌رگه‌رمن‌و هه‌ڵچوونه‌کانیان زوو زوو هه‌ڵده‌گه‌ڕێنه‌وه، بێده‌نگ‌و دووره‌په‌رێزو داڵغاوین. **گۆشه‌گیری هه‌ستیی** ئه‌م که‌سانه جیهان له‌دیدوبۆچوونی تایبه‌تی خۆیانه‌وه لێکده‌ده‌نه‌وه‌و خودی خۆیان خۆشده‌وێت‌و بۆی تێده‌کۆشن. **چه‌شنی بیریار** خه‌سڵه‌ته‌کانی بابه‌تی بوون‌و بڕوابوون به‌هزره جیهانییه سه‌لمێنراوه‌کان به‌سه‌ر ئه‌م که‌سێتییه‌دا زاڵه.

# ج

| جادو، سیحر | السحر | Magic |
|---|---|---|

سیحر یان ئەفسون یاخود جادو، هونەری ڕوودانی دیاردە وەهمییەکانە بەهۆی لێهاتوویی دەستەوە، خەڵەتاندنی بەرانبەرە بەفێڵو تەڵەکەو جوڵەی خێراو سەرقاڵکردنی ئەندامەکانی هەست لەلایەن کەسێکی زیرەکی وریاو فێڵبازەوە. جادوو لەلای هۆزو تیرە سەرەتاییەکان بڕوابوونە بەوەی هێزە نامۆو نادیارو ناسروشتییەکان بەرپرسن لەکۆنترۆڵکردنی دیاردە سروشتییەکانو ئاراستە کردنیان. ئەفسون چالاکییەکە هونەرو خەڵەتاندنو جوڵەی خێرای تێدایەو کەسانیتر بەسەرسامییەوە لێی بڕوانن کەسێك (جادوباز، سیحرباز) بۆ هەر مەبەستێکە ئەنجامی دەدات.

| جەستە | الجسم | Body |
|---|---|---|

بەشێکی سەرەکی چەمکی خودو جێگیرترین ڕەهەندی کەسێتییە، بەراورد بەڕەهەندەکانی سۆزو هەڵچوونو عەقڵ کەمترین گۆڕانکاری بەسەردا دێت، گەرچی ئەمیش بەپێی قۆناغەکانی تەمەن دەگۆڕێ. جەستە لەمنداڵییەوە گەشە دەکاتو گەورە دەبێ، ئەگەری لاوازبوونو قەڵەوی جەستە چاوەڕوان کراوەو ئەمانەو جگە لەچرچو لۆچی پێستی دەموچاوو سپی بوونی موو لەگەڵ هەڵکشانی تەمەندا. ڕازی بوون و شانازی کردن بەشێوەی ڕوخسارو پێکهاتەی جەستەو، قبوڵکردنی وەکو خۆی، مایەی ئارامیو ئاسوودەیی دەروونی دوورخستنەوەی دڵەڕاوکێیە. بەپێچەوانەوە نارازی بوونو قبوڵ نەکردنی، مانای تێڕوانینی لاواز بۆ خودو تەواوی کەسێتی دەگەیەنێت و نائارامیو دڵەڕاوکێی لێدەکەوێتەوە. زۆرجار ئەو نارازی بوونە لەبایەخدانی زۆر بەجەستەو ڕوخسارو خۆ خەریککردنی زۆر بەپشکنینی پزیشکی و تەندروستیو سەردانی بەردەوام بۆ کلینیکی پزیشك و گرنگیدانی بێڕادە بەخواردنی ڤیتامینات...تادا، خۆی دەبینێتەوە. ئەم جۆرە کردەوانە، گۆڕینی ئاراستەی ئەو دڵەڕاوکێیەن کە لەبنچینەدا هیچ پەیوەندییەکی بەجەستەوە نییەو بۆ سەرچاوەیتر دەگەڕێتەوە وەك: شەرانگێزی چەپێنراو بەرانبەر بەکەسێك کە بوار نەبێت گوزارشی لێوە بکرێت، دەشێت لەکێشەو لاوازی سێکسیو

نەگونجانی خێزانی و شکستی پیشەیی و هیترەوە هاتبێت کە بۆ ئەو کەسە خۆ خەریککردن بەدڵەڕاوکێی تەندروستییەوە هەرەشەی کەمترەو باشترە لەوەی بیر لەواقیعی کێشەیەك بکاتەوە کە دەستەوەستانە لەچارەسەرکردنیداو هیچی پێناکرێت. ئاشکرایە هەر بایەخدانێکی ئاسایی بەجەستەو ڕواڵەتی دەرەکی، نیشانەیە بۆ دروستی کەسێتی، هاوکات بایەخدانی بێ ئەندازەو چڕ کردنەوەی بیرو سەرنج و ئەندێشە بەتەنها لەسەر ئەم لایەنە، ئاماژەیە بۆ کەسێتی نادروست و ناشروشتی.

| جەماوەری نەرێنی | الجماهير السالبة | Negative audiences |
|---|---|---|

جەماوەری زیندوو لەگەڵ مردوودا بەهەناسەدان لەیەکتر جیاناکرێنەوە. زیندوو؛ دروشمو واقیع، حەقیقەت و وەهم، گوفتارو ڕەفتار، ڕابردوو و ئێستا لەیەکتر جیادەکاتەوە. زیندوو ڕووبەڕووی واقیع دەبێتەوەو ژیانی خۆی دەگۆڕێت. ڕەنگە بەشێکی مەزنی هۆکاری نەرێنی بوونی جەماوەر بۆ مێژووی دوور یان نزیکیان بگەڕێتەوە. کاتێك نەتەوەیەك ژێردەستەی ڕژێمی سەکوتکەرو دیکتاتۆریی دەبێتو ئەو دۆخە ساڵانێك دەخایەنێت، ئیدی تاکەکان خەسڵەتی کۆیلەیی وەکو نەریتێك وەردەگرن و پیادەی دەکەن و دواتر لەگەڵ هەر دەسەڵاتدارێکدا؛ ملکەچ و گوێڕایەڵ و هۆشڕایەڵ ڕەفتار دەکەنو وا لەو دەسەڵاتدارە نوێیەش دەکەن ناچاربێو وا تێبگات کە ئەوان شایانی ژیانێکی سەربەرزو شکۆدار نینو باشتروایە کۆیلەئاسا بژین. بۆیە وردە وردە ترسو خۆبەرستیو خۆبردنە پێشەوە دەبێتە دیاردەی ئاساییو چیتر وەك ڕەفتاری نەشیاوو ناشیرین تەماشای ناکرێت. خەڵکی لەسەر ستەمو زوڵمکردن ڕادێنو چێژی لێوەردەگرنو لەنێو خۆیاندا دەبن بەدوو بەشەوە ستەمکارو ستەملێکراو. زۆربەیان حەزیان لەوەیە کە لەڕۆڵی ستەملێکراودا بژین چونکە لە بڕوایەدان کە دواجار لەودنیا حەقی خۆیان لەستەمکارەکەیان وەربگرن. ئەمە سەرەتای دەرکەوتنی ماشوشیزمە لەڕەفتاری جەماوەردا. ئەم ملکەچییە ماسۆشیانەیەی هەر تاکێکی جەماوەر بۆ هەموو کاربەدەست و دەسەڵاتدارێك، بەرانبەرو تەریبە بەحاڵەتی سادیزم لەگەڵ ئەوانەدا کە لەخوار خۆیەوەن. لەماڵەکەی خۆشیدا (بەپێی هاوسەنگی هێزی نێوان ژنو مێرد) یان ئەوەتا باوكو مێردێکی دڵڕەق و توندو زاڵمە یاخود ملکەچێکی لاوازەو هەموو شتێکی قبوڵەو هیچی بەدەست نییە. بەم شێوەیە لەنێو خەڵکیدا پەیوەندی هاوسەنگو پێگەیشتوو دەبێتە حاڵەتێکی دەگمەنو بەئاستەم بەدی دەکرێت.

| جەماوەری هەڵچوو | الحشد | Crowd |
|---|---|---|

جەماوەری هەڵچوو یان حەشامات گردبوونەوەی جەماوەری کۆبوونەوەی فراوانی ژمارەیەك مرۆڤە کە یەکتری ناناسن و جیاوازیان لەنێواندا هەیەو بۆ مەبەستێك لەشوێنێکدا کۆدەبنەوە ئیتر بەهەر هۆکارێك بووە بەڵام هەستو سۆز بەسەریدا باڵدەکێشێتو هەرزوو کڵپە دەسێنێتو هەموو بارگاوی دەبنو پەتای هەڵچوون دەیان

گرێتەوە قەوارەیەکی نوێ پێك دەهێنن، قەوارەیەکی گونجاوو تەباو یەك دەنگ‌و خاوەن هێزێکی مەزن‌و مەترســیدار، وەك لافاوێك ڕووەو ئامانجەکەیان دەچن‌و ئاســتەمە بەرگرییان لێبکرێت، زۆرێك لەو خەڵکانەش کە بۆ شــوێنی کۆبونەوەکە هاتوون تەنها بەهۆی پاڵنەری خۆهەڵقورتاندنەوە هاتوون‌و بەس، بەڵام حەماســەت‌و خوێن گەرمی کێشیان دەکات‌و دەیانبزوێنێ.

| جوانی | الجمال | Beauty |
|---|---|---|

جوانی هەر شتێکی مادی یان نامادییە، کە لەناخماندا هەست بەچێژی خۆشی‌و ئاسودەیی بوروژێنێت‌و هاوکات ســەرسامان بکات‌و بەرەو بیرکردنەوە بمانخرۆشێنێت. بەم مانایە جوانی هەڵچونێکی پۆزەتیفەو وروژانــدنی فســیۆلۆژی (وەك خێرایی لێدانەکانی دڵ)و ئەزموونی هەســتەئاگای (وەك بیرکردنەوە لەوەی کە لەحاڵەتی خۆشــەویســتیدایت)و گوزارشی ڕەفتاری (وەك زەردەخەنەو تێڕوانینی درێژی شــادیهێن) لەخۆدەگرێت. هەر شــتێکی جوان کە وەرگر بوروژێنێت، بێگومان چێژێکی جوانی وەهاشی پێدەبەخشێت کە جیاوازە لەهەر چێژو خۆشــییەکی دیکە، چونکە بێنیازەو مەبەســتێکی دیکەی لەپشــتەوە نییە وەك چێژی سێکس یان چێژی خواردنێکی بەتام یان خواردنەوەیەکی خۆش. ئەو چێژە خــاوێن‌و پوختەو بێنیــازو بێ مەبەســتە. ئەزموونی جوانی لەڕواڵەتــدا (فینۆمینۆلۆژیــا) ئەزموونێکی شــادیبەخشــە بەعەقڵ‌و دورە لەپاڵنەرەکان‌و هەڵچون‌و نائارامییەکانەوە. بەهۆی ئەوەوەیە کە چێژێك یان پەژارەیەك (شــاراوە)ی لەناختدا وروژاند. یاخود عەقڵی سەرسام کردیت. چۆن ئەم شتە بەم نایابییەی هاتۆتە بوون؟ یان شادی‌و بەئاسودەییەکی بەدڵت گەیاند کە لەمێژ بوو لەدەســتتدابوو، یان لەوەتەری دڵی دایت‌و ڕیتمێکی ناوەکیت بیســت‌و، کە هەڵچون‌و ســۆزە خەفەکراوەکانی ناختی هێنایە ســەما. جوانی ئەو شــتەیە بەناخماندا گوزەردەکات‌و وامان لێدەکات ژیانمان خۆشبوێت‌و پێوەی پەیوەست بین. یان لەوانە کۆتایی پێبهێنین بۆئەوەی لەناویدا فەنا بین؟ ئەمە بەتەواوەتی وەك ئەو گرێ ئاڵۆزو ســەرســوڕهێنەرەیە هەرکات شــیکارمان کرد چیدی ئەو بایەخ‌و گرنگییەی جارانی نامێنێت. جوانیش هەروایەو بەئاڵۆزی‌و ســەرســوڕهێنەری دەمێنێتەوە. گەرچی جوانی لەســەردەمی گریکەوە ســێیەمی دوانەکە بووە (خێرو ڕاســتی‌و جوانی)، بەڵام لەســەردەمی ڕێنیســانســدا بووە بەزانستێك بەناوی جوانناسی (علم الجمال: Aesthetics).

| جوانی نموونەیی | الجمال المثالي | The ideal beauty |
|---|---|---|

هەموو کۆمەڵگایەك پێوەری تایبەتی خۆی هەیە بۆ جوانی ژن و جوانی پیاو، بەو پێوەرەش دەوترێت (جوانی نمونەیی)و بەهۆیەوە ڕوخســارو بەژنوباڵای جوان‌و ڕێك تاکەمتر جوان‌و کەمتر ڕێکی پێدەپێورێت. ئەمە دیاردەیەکی ئاســاییە، بەڵام نائاســایی بوون لەوەدایە: کۆمەڵگا زۆر بەتوندی بەچەمکی جوانی نمونەییەوە وابەســتە بێت‌و بەوردی پێوانەکاری

بۆ بکات. ئەمە لەکاتێکدا، بوونی مەرجەکانی ئەو پێوەرەش بۆ زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ، ئاستەمو دەگمەن بێت. ئا لێرەوە نارازی بوون لەجەستەو ئەندامەکانی و گەلێك کێشەی لەو جۆرە بۆ زۆرینەوە پەیدا دەبێ (دیارە بۆ هەموو قۆناغێکی تەمەنو لای هەردوو رەگەزەکە، یەك ئاستو یەك ئاراستەی نییە) سەرئەنجام ئەبێتە هۆی لەدەستدانی بەهای خودو دواتریش دڵەراوکێو نیگەرانی.

| جوڵاندنی تەنەکان لەدوورەوە | تحريك الاجسام عن بعد | Telekinesis |
|---|---|---|

توانایەکی نائاساییە بۆ جوڵاندنی تەنەکان بەبێ ئەوەی هیچ بەرکەوتنێکی مادیی جەستەیی لەئارابێتو یان هیچ ئەندامێکی هەستیی و جەستەیی تیادا بەکاربهێنرێت. (بڕوانە پاراسایکۆلۆجی).

| جیاکردنەوە | التمييز | Discrimination |
|---|---|---|

لەتاقیکردنەوەکانی پاڤلۆڤدا تەواوکەری پرۆسەی پشتگیریی یان پاڵپشتکارییە، بەواتا گیانلەبەر وەڵام بەوروژێنەرە لێکچووەکان ئەداتەوەو هاوکات توانای فێربوونی جیاکاری هەیە لەنێوانیاندا. لەتاقیکردنەوەکاندا دەرکەوت کە سەگ بەخێرایی توانای فێربوونی جیاکردنەوەو جیاکاری لەنێوان وروژێنەرەکاندا هەیە، لیکرژاندنەکەی (وەك وەڵامدانەوە) بۆ شێوەی بازنەیی هەبوو، بەڵام کە شێوەکە دەکرا بەچوارگۆشە یان شێوەیەکی دیکە، ئەو وەڵامی بەشێوە نوێیەکە نەدەدایەوە. توانای جیاکردنەوەی بۆ دەنگەکانیشی هەبوو، بەئاسانی ئەیتوانی مۆزیکەکان لەیەکیتری جیابکاتەوە، توانای جیاکردنەوەی وروژێنەرە دەنگەییەکانی لەوروژێنەرە بینراوەکان بەهێزتربوو.

| جیاوازی تاکێتی | الفروق الفردية | Individual Differences |
|---|---|---|

ئەو جیاوازییانەیە کە تاکەکان لەیەکتری جیادەکاتەوە. لەرووی ئامارییشەوە جیاوازی تاکێتی بریتییە لەلادانی تاکەکەس لە ناوەندی ژمێرەیی گروپ و کۆمەڵەکەی لەخەسڵەتە عەقڵیو هەڵچوونیو جەستەییو ئاکاریو کەسێتییەکان. هەروەها بوونی جیاوازییە لەنێوان تاکەکانی کۆمەڵ بەپێی گۆڕاوەکانی (تەمەن، رەگەزو باری خێزانیو شوێنی نیشتەجێ بوون ... تاد) ئاشکرایە ئێمەی مرۆڤ بەتێکرایی هەمووومان لەهەندێك شتدا لەلەیەك دەچین (هەموو لەدایك دەبینو بەقۆناغەکانی تەمەندا تێدەپەڕینو خوێن لەلەشماندا هەیەو ئەخۆینو ئەخەوینو...تاد)و لەهەندێك شتیتردا هەندێکمان لەیەکتری دەچین (بەپێی رەگەزو نەتەوەو تەمەنو...) لەهەندێك شتی دیکەشدا کەسمان لەویتر ناچێت، لەبەرئەوەی هەر کەسێك ناسنامەو تواناو ئاستی زیرەکیو لێهاتوویی و کەسێتی خۆی هەیەو خۆیەتیو دووکەس نییە تەنانەت دوانەی لێکچوویش لەو بوارانەدا هاوشێوەی یەکترینو لەسەدا سەد وەكو یەکبن.

| Reliability | الثبات | جێگیری |
|---|---|---|

یەکێکە لەخەسـڵەتە بنەڕەتییەکانی ئامرازەکانی توێژینەوەو بەرلەوەی ئامرازەکە پراکتیزەو جێبەجێ بکرێت؛ پێویسـتە دەربهێنرێت. بایەخی پێوانەکردنی نمرەی جێگیری ئامرازی توێژینەوە؛ لەوەدایە کە هەر کاتێك بەکارمانهێنا، هەمان ئەنجامەمان پێبداتەوە. ئەو ئامرازەی کە ناجێگیرەو هەر جارەو ئەنجامێکمان بەدەسـتەوە دەدات، ناکرێت پشـتی پێببەسـتین‌و بروا بەئەنجامەکانی بکەین‌و؛ توێژینەوەکەش جێگای گومانەو تەنها بەفیرۆدانی کات‌و تێچوون‌و ماندووبوونەو هیچیتر. بۆیە جێگیری پێوەر بەو مانایە دێت کە ئامرازەکە (چاوپێکەوتن، فۆرمی راپرسی، پێوەرو تێبینی‌و تێسـتەکان) ئەگەر چەندجار لەگەڵ هەمان گروپ‌و سامپڵ‌و لەهەمان هەلومەرجدا، جێبەجێ بکرێت، ئەبێت هەمان ئەنجام بەدەسـتەوە بدات. چەمکی جێگیری بەو واتایە دێت کە ئامرازەکە هەمیشـە بتوانێـت هەمـان ئەنجـام بەدیبهێنێـت ئەگەر دووجـار بەسـەر هەمـان گروپـدا جێبەجێبکرێتەوە. رێگاکانی دەرهێنـانی جێگیری زۆرن لەوانە: رێگەی دووبـارە کردنەوە رێگەی بەنیوەکردن‌و رێگەی وێنە هاوتاکان‌و... تاد.

| Gender | النوع الاجتماعي | جێندەر، جۆری کۆمەڵایەتی |
|---|---|---|

جێندەر جۆری کۆمەڵایەتی بریتییە لەرۆڵ و چالاکی یان شـوناسی کۆمەڵایەتیانەی جۆری مرۆڤایەتییە، مرۆڤ وەك نێر یان مێ لەدایك دەبێت نەك وەك کوڕ و کچ. نێرێتی‌و مێیایەتی خەسـڵەتی بایۆلۆژی و سـێکسـین و کوڕانی بوون و کچانی بوون خەسـڵەتی کولتوری‌و کۆمەڵایەتین. ئەوەی کە بەسروشـت نەگۆڕە جۆری سـێکسـییەکەیەو گۆڕاویش جۆری کۆمەڵایەتییە. واتا هەر کۆمەڵگایەو بەپێی کولتوری خۆی، نێرینە دەکات بەکوڕو مێینەش بەکچ‌و کوڕانێتی و کچانێتی دیاری دەکرێن، هەر کۆمەڵێك بەئاسـت و ئاراسـتەیەك ئەو دوو رۆڵە بەرجەستە دەکات. هەردوو زانستی فسیۆلۆژیاو بایۆلۆژیادا سەلماندوویانە کە هیچ کەسـێك لەسـەدا سـەد نێر یاخود مێ نییەو هۆرمۆنی نێرایەتی‌و مێیایەتی بەئەندازەو رێژەی جیـاواز لەلای هەردوو ڕەگەزەکە هەن‌و دەرێـژرێـن. لەمـلاشـەوە کـۆمەڵـگا خەسڵەتەکانی: هێز و پشت بەخۆبەستن‌و پێشبڕکێ دەدا بە کوڕ، هاوکات خەسڵەتەکانی: سۆزی مرۆڤایەتی و هاوبەشی ویژدانی و نەرمونیانی دەدا بەکچ، ئەمرۆ پەروەردەی زانستی‌و دروست مرۆڤێك بەرهەم دەهێنێت کە نمونەییەو هەڵگری ئەو دوو پۆلە خەسڵەتەیە کە کۆمەڵگا بەجیا داویەتە پاڵ کوڕان و کچان، مرۆڤێك بەهێزەو پشـت بەخۆدەبەسـتێ‌و ناسـڵەمێتەوەو پێشـبڕکێ دەکات لەهەمان کاتدا خاوەن سـۆزی مرۆڤایەتی‌و هاوبەشی ویژدانییەو ڕەفتارەکانیشی ناتوندوتیژەو نەرمونیانی لەخۆگرتووە گرنگ نییە ئیتر ئەو کەسە نێرە یان مێ. جێندەر لەڕووی ئەکادیمیەوە بریتیە" لەو پرنسیپانەی، کە لەسەر مەسەلەی نا دادپەروەری‌و نایەکسـانیی نێوان هەردوو ڕەگەزەکە قسـە دەکات. هەوڵیش دەدات هەموو ئەو جیاکاریانەی کە لەسـەر بنەمای ڕەگەز دژ بە مرۆڤایەتی ئەنجامدراون،

تیشــکیان بخاته ســەر. ئەم چەمکە وەکو ئامرازێك بەکاردەهێنرێت بۆ تێگەیشــتن لەپەیوەندییەکانی نێوان ڕەگەزی نێرومێ، هەر لەم ڕوانگەیەوە کاردەکات بۆ نەهێشــتنی ئەو جیاوازییە کۆمەڵایەتیانەی کە لەنێوان ئەم دوو ڕەگەزەدا هەیەو دروستکراون. کەواتە جێندەر یان جۆری کۆمەڵایەتی بریتیە لە هەموو ئەو بۆچونانەی کە مرۆڤــ لەکۆمەڵگاوە لەڕێگەی پرۆســەی فێربوونەوە فێریـان دەبێـت لەبـارەی ئەرکو ڕۆڵی هەردوو ڕەگەز لەســەرجەم بوارەکانی ژیاندا بەدەر لە بواری فیســۆلۆژی، کە دواتر دەبێتە بەشــێك لەبۆچوونی ڕەگەزی نێر بەرامبەر مێینەو بە پێچەوانەش بریتین لەکۆمەڵێـك بۆچوونی داتاشراو لەسەر بنەمای ڕەگەز.

# چ

| Psychotherapist | المعالج النفسي | **چارەسازی دەروونی** |
|---|---|---|

دەرچووی یەکێك لەبەشـــەکانی ســـایکۆلۆژیایەو لەدروســـتی دەروونو چارەســـەرکردنی دەروونیدا پســـپۆڕی وەردەگرێت، دەبێت ئەو زانیارییە پزیشـــکیانەشی وەرگرتبێت کە لەچارەسەرکردندا پێویستی پێیانە.

| Will therapy | العلاج بالارادة | **چارەسەر بەئیرادە** |
|---|---|---|

ئۆتۆ **رانك** ئەم چارەســـەرەی داهێناوەو پشـــت بەتیۆرەکەی دەبەســـتێت لەشـــۆکی لەدایکبووندا، تیایدا هانی نەخۆش دەدرێت جەخت لەســـەر خودی خۆی بکاتەوەو ســـەربەخۆ بێـت، وەك چۆن کۆرپەلە بەدەرچوونی لەمنـدالآنو شـــۆکی لەدایکبوون سەربەخۆیی خۆی بەدەست ئەهێنێت.

| Therapy, Occupational | العلاج بالعمل | **چارەسەر بەئیشکردن** |
|---|---|---|

هەوڵێکی بەرنامەرێژە بۆ خەریك کردنی نەخۆشی دەروونی بەکاری دەستییەوە وەك چنینو دارتاشی و...تاد. جگە لەچاککردنەوە ئامانجی ئەم ئیش پێکردنە ســـەرلەنوێ ڕاهێنانەوەی نەخۆش و گەڕاندنەوەیەتی بۆ نێو کۆمەڵ وەك تاکێکی بەرهەمهێن.

| Therapy, Hypnosis | العلاج التنويمي | **چارەسەر بەخەواندن** |
|---|---|---|

گرتنەبەری تەکنیکی خەوانـدنی سروشـــئامێزە بۆ هێنـانە دەرەوەی یـادە چەپێنراوەکان لەنەستدا. (بڕوانە خەواندنی موگناتیسی)

| Therapy, reading | العلاج بالقراءة | **چارەسەر بەخوێندنەوە** |
|---|---|---|

بەرنامەیەکی خوێندنەوەیی ئاراســـتەکراوەو نەخۆش بەهۆی ئاراســـتەکردنی چارەســـازەوە زیاتر لەخۆیو جۆری نەخۆشییەکەی تێدەگات.

| | | |
|---|---|---|
| چارەسەر بەخۆشباری | العلاج الترويحي | Therapy, Recreational |

بەبەکارهێنانی ســـەماو گۆرانیو دراماو ...تاد، لەنێو نەخۆشـــخانەدا پەنای بۆ دەبرێت بەمەبەستی چارەسەرکردنو گێڕانەوەی نەخۆش بۆ کۆمەڵگە وەك کەسێکی ئاسایی.

| | | |
|---|---|---|
| چارەسەر بەسزادان | العلاج بالعقاب | Therapy Punishment |

جۆرێکە لەچارەســەری دەروونیو میکانیزمەکەی سزادانی کەسی کەتنکارەوە، سزاکە رەنگە مادی یان مەعنەوی بێت.

| | | |
|---|---|---|
| چارەسەر بەشۆك | العلاج بالصدمة | Shock therapy |

واتا چارەسـەرکردنی نەخۆش لەرێی لێدانی شـۆکی کارەبایی یان شـۆکی ئەنسـۆلینو میتازۆلو داودەرمانی دیکە.

| | | |
|---|---|---|
| چارەسەر بەمۆزیك | العلاج بالموسيقى | Musical therapy |

ئەم چارەسـەرکردنە لەرێی بەفەراهەم کردنی کەشـێکی خۆشو بەهەڵبژاردنی مۆزیکی شـیاو بۆ هەرجۆرێـك نەخۆشی، کە نەخۆش لەگەڵیـدا بگونجێـتو سـودی لێوەربگرێـت. چارەســـەرکردنی نەخۆشی عەقڵی بەمۆزیك بۆ ســـەدە کۆنەکان دەگەڕێتەوە بەڵام بەم شـێوەیەی ئێسـتای لەسـاڵی 1950 دا برەویســـەند، ئەم چارەســـەرە تێکڕای تەکنیکە دەروونیی مۆزیکییەکان لەخۆدەگرێت کە جەخت لەسەر خاڵیکردنەوە یان پەیوەستبوون دەکەنەوە. تیـایـدا دەنـگو مۆزیـك بەتەکنیکەکـانیترەوە (پشـــوودان، خەوانـدنی موگناتیســـیو...تاد) پەیوەســـت دەکرێن. بەواتایەکیتر چارەســـەر بەمۆزیك بەکارهێنانی دەنگو مۆزیکە لەچارەسـەری تاکیو گروپیدا لەگەڵ هەندێك ئاخاوتنداو هەندێك ئامێری مۆزیکیش دەخرێنە بەردەستی نەخۆشەکە تا بیانژەنێتو بەکاریانبهێنێت.

| | | |
|---|---|---|
| چارەسەر بەیاری | العلاج باللعب | Therapy,Play |

چـارەســـەرکردنێکی دەروونییە، ئەو یـارییە ئـازادانە دەگرێتەوە کە منـداڵ بەهۆیـانەوە گوزارشت لەململانێکانی ناخی خۆی دەکاتو دواتر ڕزگاری دەبێت لێیان.

| | | |
|---|---|---|
| چارەسەری ئاراستەنەکراو | العلاج غير الموجه | Therapy, Non-directive |

یەکێکە لەڕێگاکانی چـارەســـەرکردنی دەروونی چڕکراوە لەســـەر نەخۆش، پرســـیارو ســـەرزەنشـــتو ئامۆژگاریو ڕێنمایی تێدا نییە، بەڵکو ئازادیو ســـەبەخۆیی بەنەخۆش دەدرێتو تاکو خودی خۆی قبوڵ بکات ئامانجی نوێ بۆ ژیان دابڕێژێتەوە.

| Therapy, group | العلاج الجمعي | چارەسەری بەکۆمەڵ |
|---|---|---|

ئەم چارەســەرکردنە لەڕێی کۆکردنەوەی چەند نەخۆشــێك ( هاوتا لەتەمەن‌و جۆری نەخۆشی‌و... تاد) و چارەسەرکردنیان لەکەش‌و هەوایەکی ئارام‌و ئازاددا.

| Psychotherapeutic | العلاج النفسي | چارەسەری دەروونی |
|---|---|---|

چارەســەری دەروونی؛ هەندێکجار نەخۆشــەکە بەتەواوەتی چاك دەکاتەوە، زۆرجاریش بەرەو باشــتری دەبات و گۆڕانکاریی بەرچاوی بەســەردا دەهێنێت، هەموو کاتێکیش نەخۆشــەکە ئاســوودەو دڵخۆش دەکات. هەر ئەمە بۆ نەخۆش دەکرێت؛ لەمە زیاتر ئەگەر کەســێك بیلێت، ئەو کەســە چارەســاز یان پزیشــکی دەروونی نییە، بەڵکو زیادڕەوییەکی کردووە کە لەســنوری خورافەدایە. چــارەســەری دەروونی دیاردەیەکی مرۆڤایەتی شــارســتانییەو بەهای مرۆڤ بەرز دەکاتەوەو نرختێکی زیاتر بەهزرو دیدو بۆچوونی کەسی گرفتار دەبەخشــێت، لەنێو دونیای مادی پڕ لەجەنجاڵی‌و باڵادەســتی ئامێرو کەرەســە بێ گیانەکاندا، رووبەرێك ئەگەر بچوکیش بووە بۆ ســۆزو هەســت‌و نەســت‌و دەروون دەکاتەوە. هەموو چارەســەرێکی دەروونی، لەپەیوەندییەکی مرۆڤانەی قوڵ (یان رواڵەتی) نێوان چارەسازو نەخۆشــدا، کەم تا زۆر پشــت بەئاخاوتن‌و دیالۆك‌و ئاڵوگۆڕی هزرو بیر دەبەستێت، کە بەبێ برواو متمانەو سۆزو خۆشەویستی نێوان ئەو دوانە، ئاستەمە ئەو پەیوەندییە بەرقەرارو بەردار بێت. لەم چارەسەرەدا هەموو هەوڵەکان بۆ ئەوەن کەسی نەخۆش پەی بەخود و تواناکانی خۆی بەرێت تاکو بۆ بارە ئاســایی‌و سروشــتییەکەی جارانی بۆ بگەڕێتەوە. لەچارەســەری دەروونیدا ئازادی تەواو بەنەخۆش دەدرێت چی لەناخیدایە دەریببڕێت‌و شــەرم لەووتنی هیچ شــتێك نەکات تەنانەت ئەگەر نەنگ‌و خراپیش بێت. واتا نەخۆشەکە دەدوێت چارەساز گوێ دەگرێت، بەڵام گوێگرێکی وریایەو دەزانێت لەکوێداو بەچ شــێوەیەك قســەکانی پێدەبڕێ‌و ئاراســتەی دەکات. ئەمە بۆخۆی گوزارشــتە لەگرێ و چەپێنراوەکانی ناخ کە قورســاییەکی گەورەن لەســەر دڵ‌و دەروونی نەخۆشــەکە، نەك درکاندن و دانپێدان بێت بەهەڵەو کەموکورتیدا وەك ئەوەی تاوانبارێکی شــەرمەزار لەبەردەمی دادوەرێك یان لێکۆڵیارێکی پۆلیســیدا یان پەشــمانێکی بێچارە لەبەردەم پیاوێکی ئایینیدا، دەیکات‌و دەیلێت، ئەم بۆیە ســڵناکاتەوەو دەدوێت چونکە دەزانێت نهێنی پاراستن، ئەو گرنتییە کە چارەســەری دەروونی لەســەر بنیاتنراوەو بەرەو سەرکەوتنی دەبات. ڕاستە ئاخاوتن کەرەسەی سەرەکی چارەسەرە. بەڵام چارەسازی ســەرکەوتوو زۆربڵێ نییەو بەدەروون نەخۆش ناڵێت هەرچییەکم پێ وتیت بیکە، بەڵکو پێی دەڵێت من هەر شــتیکم کرد تۆش بیکە. گەر وانەبێت نەخۆش گوێڕایەڵی چارەسازەکەی نابێت.

| چارەسەری چڕ لەسەر گرفتار | العلاج المركز على العميل |
|---|---|
| Client-centered therapy | |

یەکێکە لەڕێگاکانی چارەسەرکردنی دەروونی، لەسەر بنەمای پەیوەندییەکی چارەسازی بەندە کە تیایدا چارەساز (یان ڕێنماکار) یارمەتی گرفتار یان نەخۆشەکە دەدات بۆ پەرەپێدانی زیاتری تێگەشتن لەکێشەو گرفتەکانو بەرچاو ڕۆشنی زیاتر بۆ دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

| چالاکی | النشاط | Activity |
|---|---|---|

کۆمەڵێک کارو جوڵەیە (ڕەنگە ناوەکیو عەقڵی بن) جەستەیەکی دیاریکراو پێی هەڵدەستێت. ئەم دەستەواژەو گوزارشتە لەدەروونزانیو زمانی ئاساییشدا زۆر وردنییە چونکە لەهەمان کاتدا ئاماژەیە بۆ هەموو جوڵە جۆراوجۆرەکان بەوانەشەوە کە نارێکن یان بێمەبەستو تەنها دوبارەبوونەوەن، هەروەها کارو کردەوەی ڕێکخراوی نێوان چەند کەسێکیش دەگرێتەوە.

| چالاکی خۆیی | النشاط الذاتي | Self –activity |
|---|---|---|

چالاکی خۆیی بریتییە لەو چالاکییەی کە کاریگەری و شوێنەوارەکانی لەناوخۆی ئەو شتەدایە کە چالاکیەکەی دروست کردووە. بوونەوەری زیندوو چالاکییەکانی ڕەسەنایەتی لەخۆدەگرن، بەڵام سەرجەم چالاکییەکانی بوونەوەری مردوو جگە لەچالاکی گواستنەوەیی هیچیتر نین. کاتێك بیردەکەمەوە لەم حاڵەتەدا بیرکردنەوە لەناو قەوارەی خۆمەوە دەست پێدەکاتو کاریگەری و شوێنەواریشی لەسنووری خودی خۆم تێناپەڕێت، بۆیە ئەتوانین بڵێین بیرکردنەوە چالاکیەکی خۆییە، هەروەها پەرەسەندن و بینین و ئیرادەش هەر بەچالاکی خۆیی دادەنرێت. بەڵام چالاکی گواستنەوەیی کاریگەرییەکانی دەگوێزرێتەوە بۆ بوونەوەرێکیتر، بۆ نموونە: کاتێك بەپێ تۆپێکی فتبۆڵ دەنێرم، تەکانو لێدانەکە لەمنەوە دەست پێدەکات بەڵام کاریگەرییەکەی دەچێت و دەگوێزرێتەوە بۆ تۆپەکە. کاتێك دوو ئۆتۆمبێل بەیەکدا دەدەن، یەکێك لەو دووانە ئەویتریان تێك دەشکێنێت ئەمیش لەلای خۆیەوە ئۆتۆمبێلەکەیتری تێکشکاندووە، لەم حاڵەتەدا ناشێ و ناتوانێت ئۆتۆمبێلێکیان خودی خۆی تێکبشکێنێت. هەموو بوونەوەرە زیندووەکان ژمارەیەکی دیاریکراو چالاکی خۆییان هەیە ئەم چالاکییانە و پلەی ڕەسەنایەتییان زیاد دەکات تاکو بەپلەکانی پەرەسەندنی بایۆلۆژیدا سەربکەون. ژیان کە هەموو بوونەوەرە زیندووەکان پێی هەڵدەستن تەنانەت ئەوانەشیان کە لە نزمترین پلەی پەرەسەندندان، بەشێوەیەکی تایبەتیش ئەو چالاکییە خۆییانەی کە هەموو تیایدا هاوبەشن و یەك دەگرنەوە، ئەوانیش خواردنو گەشەو بەرهەمە. سەبارەت بەخواردن و گەشە ئەم دوو چالاکییە ڕوون و ئاشکراو دیارە کە مەسەلەیەکی خۆیین چونکە کاریگەری ئەو دوو پرۆسەیە لەناوخۆی بوونەوەرەکەدا

دەمێننەوە ئینجا نان بخوات یاخود گەشە بکات. بەڵام زۆربوون و زاوزێکردن بەتەواوەتی ڕوون نەبۆتەوە. ئایا چالاکی خۆیی بن یان نا؟ وەك دەردەکەوێت کاریگەری و شوێنەواری ئەو چالاکییە پراوپڕ دەگوێزرێتەوە بۆ بوونەوەرێکیتر کە بەرئەنجامیەتی. پێویستە ئەو ڕاستییەشمان لەیاد نەچێت کە دوا قواناغی زۆر بوون گواستنەوەیە، بەڵام قۆناغی یەکەمی خۆییە: لەبەر ئەوەی بوونەوەرە زیندووەکە مادەی تایبەتی لەخودی خۆیدا ئامادە دەکات کە لەکۆتاییدا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی بوونەوەری نوێ، قۆناغی سەرەتا لەزۆربووندا خۆییە و بەتەنها لەهەموو بوونەوەرە زیندووەکاندا بوونی هەیە، بەڵام قۆناغی گواستنەوەیی ڕەنگە پێی نەگەن. لەهەموو بوونەوەرێکدا خواردن و گەشەو زۆربوون بەمەسەلەیەکی بەڵگەنەویست و ئاشکرا دادەنرێت، کە دیارە ئەم چالاکییانە بەهیچ جۆرێك و لەهیچ بوونەوەرێکی مردووی بێگیاندا بوونیان نییە، لێرەوە دەردەکەوێت بوونەوەرەی زیندوو ئەتوانێت بەچالاکی خۆیی هەڵبستێت و ژیانیش بریتییە لەتوانای بوونەوەری زیندوو لەچالاکی خۆیی نواندندا. بوونەوەری زیندوو شتێکی سروشتییە کە توانای هەبێت لەسەر چالاکی خۆیی، لەم حاڵەتەدا ئەتوانین پێناسەی ژیان کامڵتر بکەین و بڵێین ئەوەیە وا لەبوونەوەر دەکات کە توانای هەبێت لەسەر چالاکی خۆیی.

| چاوپێکەوتن، گفتوگۆی ڕووبەڕوو | المقابلة | Interview |
|---|---|---|

چاوپێکەوتن یاخود گفتوگۆی نێوان دوو کەس یان زیاترە بۆ مەبەستێکی دیاریکراو، ئامرازێکی باوی کۆکردنەوەی داتاو زانیارییە لەتوێژینەوە مرۆییەکان لەئەندامانی سامپڵ و کۆمەڵگەی توێژینەوە. ئەم ئامرازە لەکۆمەڵێك بڕگەو پرسیار پێکدێت کە ئامانجەکانی توێژینەوە بەدی دەهێنن، توێژەر ئاراستەی کەسێك یان چەند کەسێکی دەکات و وەڵامەکانی وەردەگرێتەوە، واتا وەڵامدەر بەشێوەی زارەکی نەك بەنووسین وەڵامی خۆی دەداتەوە. چاوپێکەوتن پرانسیپی خۆی هەیەو ناکرێت هەڕەمەکییانە ئەنجام بدرێت، پشت بەچەند بنەمایەکی زانستی دەبەستێت تاکو بەباشترین شێوە ئامانجەکانی خۆی بپێکێت. سەرەتای هەموو چاوپێکەوتنێك قسەو باسی گشتییە کە لەچوارچێوەی بابەتەکەدان، واتە ڕاستەوخۆ ناچێتە نێو جەوهەری بابەتەکەوە، بەشێوەیەکی پلەدار پرسیارەکان دەوروژێنرێت. ئەگەر پێشتر پرسیارەکان بدرێتە ئەو کەسەی چاوپێکەوتنی لەگەڵدا سازدەکرێت؛ ڕەنگە باشتربێت؛ تا خۆی ئامادە بکات، هەروەك پێویستە توێژەر؛ پێشتر پرسیارەکانی لەگەڵ چەند کەسێکیتردا تاوتوێ کردبێت تا بەرچاوی ڕوون بێت و بزانێت چ وەڵامێکی دەست دەکەوێت، ئەبێت پرسیارەکان جەوهەری بن. توێژەر ئەتوانێ لەئەنجامی پرسیاری ناراستەوخۆوە وەڵامی پێویستی دەستبکەوێت؛ ئەمەش دەکەوێتە سەر زیرەکی و لێهاتوویی. گرنگترین بنەماکانی چاوپێکەوتن ئەمانەن: ئەبێت دڵنیابین ئەو کەسانەی چاوپێکەوتنیان لەگەڵدا دەکرێت، ئامادەییان تێدابێت بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان. هەروەها دیاریکردنی کات و شوێنی گونجاو بۆ ئەو کەسانەی ئامادەییان

تیدایە بەشـــداری چاوپێکەوتن بکەن، توێژەر نابێت کاتی خۆی بســـەپێنیت، بەڵکو بەرێکەوتن کاتو زەمەنی پێویســـت لەنێوان توێژەرو ئەو کەســـانەدا دیاری دەکرێت، سـەرباری شـوێنی چاوپێکەوتنەکە؛ کە پێویسـتە لەرووی فیزیاییو کۆمەڵایەتییەوە شـیاوو لەبار بێت. پرســـیارەکان ئەبێت ئامانجی توێژینەوەکە بەدیبهێنن و ئاوێنەی بن. پێویســـتە توێژەر مەشـقی لەسـەر شـێوازی چاوپێکەوتن کردبێتو؛ بتوانێت هاوکاری لێکۆڵراوان یان ئەندامانی ســامپڵی توێژینەوەکە بەدەســت بهێنێت، واتە بەشـــێوەیەکی راســـتگۆیانەو راشکاوانە ئامانجی چاوپێکەوتنەکەیان پێ بڵێت؛ تا ئەوانیش راشکاوانە ئامادەبن خۆیان بۆ وەڵامدانەوەی پرســـیارەکان دەربڕن، چونکە ئەگەر لێکۆڵراو ئامانجی توێژینەوە نەزانێت، بەشـداریش بکات، راسـتگۆیانە وەڵام ناداتەوە. پێویسـتە توێژەر لەپرۆسـەی مەشـقکردندا ئەم خاڵانە رەچاو بکات: خولقاندنی کەشوهەوای دۆســـتانە کە جێگەی بڕواو متمانە بێت. دەبێت بزانێت چۆن پرســـیارەکان دادەڕێژێتو ئاراســـتەیان دەکات؟ ئەوەندە لێوەشاوە بتوانێت وەڵام بەلێکۆڵراوان بدرکێنێت، بۆ ئەمەش دەبێت بەرووبەیەکی خۆشەوە دەست پێبکاتو؛ بەشێوەیەکی سروشتی پرسیار بکات نەك کەشێکی پۆلیسی ناسروشتی بخوڵقێنێت. هەروەها دەبێت سەرنج لەروخساری کەسەکەو بەرزیو نزمی دەنگی بدات، هەروەها ئەبێت لەرێی زمانی جەســـتەوە بتوانێت هەندێك زانیاری دەســـتبکەوێت کە لەئاخاوتندا نادرکێندرێن. زۆرجار لێکۆڵراو لەپرســـیارەکە تێناگات، بەمەش وەڵامی هەڵە دەداتەوە، پێویســـتە توێژەر جارێکیتر بەوەڵامەکاندا بچێتەوە تا دڵنیا بێت لەڕاســـتیو دروستیو وردی وەڵامەکان.

| چاوپێکەوتنی دەستنیشانکاری | المقابلة التشخيصية | Diagnostic interview |
|---|---|---|

بۆ دیاریکردنی کێشـــەو هۆکارەکانیەتی یاخود رادەی مەترسی دیاردەیەك دەخرێتەڕوو؛ سەرباری دیاریکردنی ئەو فاکتەرانەی رۆڵیان لەسەرهەڵدانی کێشەو قەیرانەکاندا؛ هەبووە.

| چاوپێکەوتنی چارەسەریی | المقابلة العلاجية | Therapeutic interview |
|---|---|---|

زیاتر لەبواری پزیشـــکیدا بەکاردەهێنرێت، وەك بینینی نەخۆش لەلایەن پزیشـــکەوە بەمەبەســـتی چارەســـەرو کەمکردنەوەی ئەو هۆکارانەی رۆڵیان هەبووە لەتوشـــبوونی بەنەخۆشی. ئەم رێگایە لەمێژە لەبواری تەندروستیدا بەکاردەهێنرێت.

| چاوپێکەوتنی رێنمایی | المقابلة الارشادية | Informative interview |
|---|---|---|

بۆ ئامۆژگاریو رێنماییە، بەرلەڕوودانی هەر کێشـــەو گرفتێك ئیتر هەر کایەو بوارێکی ژیاندا بێت.

| Electronic eye | العين الكترونية | چاوی ئەلکترۆنی |
| --- | --- | --- |

ئـامێرێکی یـارمەتیـدەری نـابینـایەو وا لێـدەکـات بە (گوێ) ببینێـتو لەکـاتی ڕۆشـــتن بەشـــەقامەکانداو بەڕێبەریو پشـــتبەســـتن بەدەنگەکان تا ڕێگای خۆی بدۆزێتەوە، ئەو ئامێرەش پاکەتێکی بچوکو دوای مەشـقو ڕاهێنانێکی تەواو لەســەر بەکارهێنانو شـیکاری هێمـاکانی، کەســـە نـابینـاکە بەدەســـتیەوە دەیگرێـت، ئەو ئـامێرە برێـك لەشـــەپۆلە ئەلەکترۆنییەکان، لەڕێی دەنگدانەوەوە، دەگۆڕێـت بۆ شـــەپۆلی هەســـتی بیســـتراوو گوزارشـــت لەو ڕێگرو لەمپەرانە دەکەن کە نابینا لەشـــەقامەکاندا ڕێکەوتیان دەکات وەك ستونی کارەبا و دیوارو مرۆڤەکان، بۆ ئەوەی بەریان نەکەوێت.

| Concept | المفهوم | چەمك |
| --- | --- | --- |

کەرەســـتەیەکی هێماییە بۆ گوزارشـــت کردن لەماناو هزرو بیری جیاواز؛ بەمەبەســـتی گەیاندیان بەکەسانی دیکە. هێما یان وشـە یان ناوێکە بۆ دەسـتەیەك لەشـتومەك یاخود خەسڵەتی گشتی جیاکەرەوەیە بۆ ئەو دەستەیە. بەم مانایە چەمك بیرۆکەیەکی گشتێنراوەو ڕەنگدانەوەی گشـــتییە بۆ واقیع. زۆرجاریش ئاماژەیە بۆ پەیوەندی یان بۆ بنەمای پۆلێن کردن. چەمـك لەئەزموونی کۆمەڵایەتی خەڵکییەوە ســـەرچـاوە دەگرێـت. هەر کۆمەڵە خەڵکێك؛ ئەزموونی هاوبەشی خۆیان هەیەو لەسەری پێکدێنو مانا بۆ چەمکەکان دیاری دەکەن. ئینجا بەپێی جیاوازی ژینگە کۆمەڵایەتییەکان، جیاوازیش لەمانای چەمکەکاندا دروســـت دەبێـت. هەنـدێـك چەمـك زیـاتر لەمـانـایەکی هەیەو بەچەنـدین شـــێوە لێکـدەدرێتەوە. بۆ نموونە: چەمکەکانی یەکســـانی، دیموکراسی، زیرەکی، ڕۆشـــنبیری، کولتور...هتد. هەریەك بەجۆرێك لێی تێدەگاتو ڕاڤەی دەکات، بۆیە ئاســـتەمە لەســـەر یەك مانا ڕێککەوتن ڕوو بداتو بەرقەراربێت. هەندێك چەمك تەمومژاوینو گوزارشـــت لەچۆنێتی دەکەن، بەپێی گۆڕانکاری لەهەســـتو ئارەزوو باری دەروونیمان؛ گۆڕانکاریش بەســـەر مانای ئەوانیشـــدا دێت. وەك چەمکەکانی: زۆر، کەم، باش، خراپ، ســـارد، گەرم،...تاد. چەمکەکان بۆ خۆیان بەپێی زەمەن گۆڕانکاری بەســـەر ماناکەیاندا دێتو بەجێگیری نامێننەوە.

| Abstract concepts | مفاهيم مجردة | چەمکە ڕووتەکان |
| --- | --- | --- |

ئەم چەمکانە ڕەنگدانەوەی خەسڵەتی دیاردەو شتومەکە بەرجەستەکانن، خەسڵەتەکان بەتەواوەتی لەخودی دیاردەو شتومەکەکان داماڵراون، بۆ نموونە (چەمکی دادپەروەری، چەمکی درێژو شـــلو ... تاد)، چەمکگەلێکن گوزارشـــت لەدیاردە بەرجەســـتەکان ناکەن بەڵکو لەشێوەی ڕووتو گشتاندندا ئاوێنەی خەسڵەتەکانیانن.

| چەمكە هەستییەكان | مفاهيم حسية | Sensory concepts |
|---|---|---|

پەیوەندی نێوان دیاردەو شــتومەكە بەرجەســتەكان لەناو ئەم چەمكانەدا لەشــێوەی گشــتی ئاوێتەدا رەنگدەداتەوە، بۆ نموونە (كتێب، تۆپ، دەریا، درەختو ... تاد) هەر یەكێك لەو چەمكانە بەتەواوەتی هاوتای دیاردەو شــتومەكە راســتەقینەكانن بەهەمان شێوەش پەیبردنی هەستیی مرۆڤ بۆ هەر یەكێكیان روودەدات.

| چەوساندنەوە | الاضطهاد | Persecution |
|---|---|---|

رەفتارو مامەڵەیەكی رەقو توندو ســتەمكارانەیە لەگەڵ بەرانبەرداو رەنگە ببێتە هۆی مردنیش، هەندێك چەوســێنەر بەبیانووی جیاوازی (نەژاد، ئایین، ئینتیمای كۆمەڵایەتیو ئایدیۆلۆیای ســیاسی) لەگەڵ چەوســێنراودا پێیهەڵدەســتن. چەوســاندنەوە بەرئەنجامی دەمارگیریو نەبوونی لێبوردەییەو گوزارشێكی راستەوخۆی شڵەژانی شەڕانگێزییەو بەدوای چارەسەردا دەگەڕێتو ئاڕاستەی قوربانیەكەی دەكات.

| چركەی دەروونی | اللحظة السيكولوجية | Psychological moment |
|---|---|---|

چركەی دەروونی ماوەی پەیبردنە، پەیبردن بۆ هەر شــێوەیەك؛ یەكەیەكی بەدواییەكەدا هاتووی خێرایەو ماوەی هەر یەكێكیان یەك لەســەر شەشی چركەیەكەو هەســت ناكەین پچڕ پچڕە. ماوەی پەیبردن لەژێر كاریگەری داودەرمانو مادە هۆشــبەرەكاندا دەگۆڕێتو كورتو درێژ دەبێتەوە.

| چڕكردنەوەی سەرنج | تركيز الانتباه | Focus attention |
|---|---|---|

ســەرنجدان بریتییە لەچڕكردنەوەی چالاكی ئەندامەكانی هەســت لەســەر وروژێنەرێكی دیاریكراوو دورخســتەوەی هەموو وروژێنەرەكانی دیكەو پەراوێزخســتنیان. بەڵام چڕكردنەوەی ســەرنج بریتیە لەوەی بەســەرنجدانی هۆشــیارانەی تەواوەوە، هەموو ئەو كارانەی لەئەستۆماندایەو تەنانەت ئەگەر زۆر سادەو ساكاریش بوون، ئەنجامی بدەینو نەهێڵین بەملاو بەولادا ســەرنجمان بڕوات. بەواتایەكیتر بتوانین بەســەر چالاكی مۆخیدا زاڵ بینو لەهەموو بارو رەوشێكدا، بەڕاستو دروستی ئاراستەیان بكەین، ئەمەش خۆی لەخۆیدا پرۆسەیەكی مێشكی قورس و دژوارەو پێویستی بەهەوڵ و تەقەللاو ماندوو بوونە چونكە دیارترین خەسڵەتی مێشك، پەرش و بڵاوییە. سەرنجدانی پەرش و بڵاوو ناجێگیر، لەرووی فسیۆلۆجیەوە دیاردەیەكی مێشكی سروشتیو باوی ژیانی رۆژانەی مرۆڤە، بەڵام مرۆڤەكان لەپلەو ماوەی بەردەوام بوونی پەرشو بڵاوی ســەرنجدا، جیاوازییان لەنێواندا هەیەو وەكو یەك نین. بۆیە ڕاهێنانی سەرنج وا پێویست دەكات مرۆڤ هەر كارێك ئەگەر زۆر ســادەش بووە، بەســەرنجەوە ئەنجامی بدات، هەروەها وەك نەریتی لێبكاتو بۆ هەموو بابەتێك ســەرنجی چڕ بكاتەوەو رێگاشی پێبدات لەبابەتێكەوە بچێتە ســەر

بابەتێکیتر بەپێی گرنگیو بایەخی بابەتەکان، مێشــکی خۆی بەشــتێکەوە خەریكو ماندوو نەکات کە پەیوەندی بەکەسـەکەوە نییە. ئاشـکرایە هەر پیشـەیەك پێویسـتی بەجۆرێك لەجۆرەکانی سـەرنجدانە: دکتۆر لەکاتی پشکنینی نەخۆشو سەعاتچیو ئەفسـەری ڕاداری دەریاوانی، ئەمانە هەموویان پێویسـتیان بەچڕکردنەوەی سـەرنجە لەسـەر بەشـە وردە نزیكو لەیەکچووەکان. بەڵام پۆلیســی هاتوچۆ و شــۆفێری ئۆتۆمبێلو فڕۆکەوان، ئەم پیشـانە پێویسـتیان بەفراوانکردنی ڕووبەری جوگرافی سـەرنجدانە تاکو دیاردە هەمەجۆرو دوورەکان دابپۆشێتو بیگرێتەوە. بەڵام هەردوو گروپە کە دەبێت بەتەواوەتیو پۆزەتیفانە، کۆنترۆڵی سەرنجیان بکەنو بتوانن لەکاتێکی دیاریکراودا لەسەر یەك شت چڕی بکەنەوەو هەموو ئەو شـتانەش دوور بخەنەوە کە لەو چرکەسـاتەدا لەدەرەوەی بابەتەکەدان تاکو سـەرنج بەملاو بەولادا نەڕوات و بڵاو نەبێتەوە. بەڵام بنچینەی فسیۆلۆجی چڕکردنەوەی ئەو سـەرنجەی داهێنانو خولقاندنو ئەفراندنی هونەریو زانستی لێدەکەوێتەوە، بریتییە لەسەرهەڵدان و دەرکەوتنی پەیوەندی مێشکی نوێ لەنێوان ئەو بەشانەی توێژاڵی مێشکدا کە ڕادەی وروژاندنو ئاگاییان، لەبەرزترین ئاستەکانیاندایە. ئەو پەیوەندیانەش بەئاسانیو بەسـەرکەوتوویی ڕوودەدەن. واتا ئەو بەشــانەی توێژاڵی مێشــك کە بەئاگاو وریان، لەسـاتەوەختی سـەنجدانیاندا، بەشی داهێنەرو خولقێنەر لەتوێژاڵی مۆخدا پێکدەهێننو بەشـە مێشـکییەکانیتر کە وروژانـدنی پێچەوانە یـاخود لاوازیـان هەیە، نـاتوانن ئەو پەیوەندییە نوێیانە دروسـت بکەنو کارە مێشـکییەکانیان بەتەنها بریتیە لەپاراسـتنی پەیوەندییە کۆنو باوەکانو بەشـێوەیەکی نەگۆڕو چەسـپاو وەڵام بەکارتێکەرە باوەکانی ژینگەی وروژێنەر دەدەنەوە. بێگومان بەشـە وریاو چالاکەکانی نێو توێژاڵی مێشـك، بریتی نین لەنـاوچەی بێگیـان و بەبەرد بوو، بەڵکو داینـامیکیو گۆڕاوو جـوڵاون، گەرچی هەمووشــیان بەنـاوەنـدی مۆخی هەسـتیی یـان زمـانییەوە پەیوەسـتنو بەکارتێکەرە لێکچووەکانی ژینگە؛ دەوروژێن. هەمـان شــت بەســەر نـاوچە مۆخییەکانیتردا، کە وروژێنەری لێکنەچوویان هەیە ڕاستەو دەگونجێت. کەواتە چڕکردنەوەی سـەرنج توانای ئاراسـتەکردنیەتی بۆ شـتێك لەزەمەنێکداو، ڕێگرتنیەتی لەلادان و دورکەوتنەوە، ئەویش بەهۆی ئـامرازە فسـیۆلۆجیەکەیەوە کە دینـامیکیەتی هەردوو پرۆسـەی وروژانـدن و دەستبەرداربوونی مۆخییە. گەرچی هەڵگەڕانەوەو لادانی سـەرنج، دیاردەیەکی فسـیۆلۆجی سروشـتیەو لەلای هەموو کەسـێك بوونی هەیە. شـایانی باسـە سـەرنجدانی چروپڕ، بەڕوخسـارو جوڵەکانی جەسـتەشـەوە ڕەنگدەداتەوە. لایەنی نەرێنیش لەسـەرنجداندا ئەوەیە کە مۆخ، سەرجەم کارتێکەرەکانیتری ژینگەو، هەموو هەستپێکراوو پەیپێبراوێکیتری مۆخیی، دوور دەخاتەوە کە دەکەونە دەرەوەی بازنەی بابەتی سـەرنج لێدراوەوە. بۆیە دەبینین کەسی سـەرنجدەر هەسـت بەو ڕوداوانە ناکات کە لەدەوروبەریدان یاخود لەناو مۆخیدانو پەیوەندییان بەبابەتی سەرنج لێدراوەوە نییە. ئەمەش لەڕووی فسیۆلۆجیەوە بەپێی بنەمـای (وروژانـدنی نەرێـنی)ی هەمـبەر لەنـێوان خـانە مـۆخـیـیە چـالاكو

ســـەرنجـدەرەکـانو، خـانە مۆخیەکـانیتر لەلایەکـو، تێکرای بەشـــەکانی مۆخو نـاوچە دەمـاغیەکـانیتر کە دەکەونە ژێر مۆخەوەو بەرپرســـن لەهەڵچونەکـان لەلاکەیترەوە، ڕوودەدات. بەواتایەکیتری فسـیۆلۆجی: پشـت بەبنەمای دینامیکیەتی هەردوو پرۆسـەی وروژاندنو دەسـتبەرداربوون؛ دەبەسـتێت. ئاشـکرایە مرۆڤ لەیەك کاتدا ناتوانێت سـەرنجی بەسـەر دوو شـتی جیاوازدا دابەش بکات. هەر هەوڵێکیش لەم بارەیەوە بدرێت ڕەنگە بۆ ماوەیەکی کاتی و لەکاروباری ڕۆتینی باودا، لەبەشـێکیدا سـەرکەوتنی پێببڕێتو دواجار پرۆسەی سەرنجدانەکە لەسەر یەکێکیان و لەسەر حسابی ئەویتر، چڕ دەبێتەوە. بۆ نموونە ئەگەر کەسێك لەکاتی خوێندنەوەی کتێبێکدا، سەرنجی بەلای چرکە چرکی ئەو کـاتژمێرەدا بچێـت کە لەنزیکیەوە هەڵواسراوە، ڕەنگە بتوانێـت لەخوێنـدنەوەکەیـدا ســەرکەوتوو بێت، بەڵام کاتێك بەخۆی دەزانێت یان ئەوەتا ســەرنجی تەنها لەســەر خوێندنەوەکەی کتێبێکەیە یاخود هەموو سەرنجێکی لەلای چرکەی کاتژمێرەکەیەو بەس. ئەمەیە دیاردەی چڕ کردنەوەی ســەرنج یان ســەرنجدانی چڕ کە پێچەوانەی ســەرنجی پەرشو بڵاوو دابەشـە لەنێوان دوو شـت یان زیاتردا. ئەمەی دووەمیش دیاردەیەکی باوەو مرۆڤ وادەزانێت کەدەتوانێت دوو کاری جیاواز لەیەك کاتدا ئەنجام بداتو ســەرنجی لەســەریان چڕبکاتەوە. لەڕاســتیدا ســەرنجی لەســەر یەکێکیانەو ئەویتریش بەشـێوەی میکانیکی ئەنجام دەدات، واتا بەشـــە چالاکەکانی مۆخ بەوەی یەکەمیانەوە خەریکەو ئەوەیتریش بەشەکانی دەماغ بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بەڕێوەی دەبەن.

| چواندن | التمثل | Assimilation |
|---|---|---|

پرۆسەیەکی عەقڵییەو بریتییە لەپەیبردن بەمانای شتومەكو دیاردەکان لەڕێگەی وەرگرتنی هەنووکەو بەستنەوەی بەڕابردووەوە.

| چێژی دزی | الغلمة السرقة | Kleptolagnia |
|---|---|---|

لادانێکی سێکسییەو کەسەکە لەدزیکردندا تەنها جلو بەرگی ژێرەوەی ڕەگەزی مێ ئەدزێتو چێژی سێکسی لێوەردەگرێت.

# خ

| Neurons | الخلايا العصبية | خانە دەمارییەکان |
| --- | --- | --- |

ئەو خانانەن کە دەماغیان پێکهێناوە (کۆئەندامی دەماریی ناوەندی)و دەمارەکان (کۆئەندامی دەماریی لاوەکی)، بەئەرکی گواستنەوەو گەیاندن لەنێوان ناوەندو کۆمەڵە دەمارییە هەمەجۆرەکاندا؛ هەڵدەستن. شایانی باسە ئەم جۆرە خانانە لەنێو چاویشدا هەیە.

| Poppy | الخشخاش | خەشخاش |
| --- | --- | --- |

مادەیەکی هۆشبەرەو ئەمنۆنی لێوەردەگیرێت لەناوچە کوێستاندا دەروێنرێت، هەندێ بنجیان چوار تا پێنج گوڵ دەکات و نێرکەکەی وەك سەلکی پیاز وایەو بەچەقۆ دەکرێنرێت و شلەیەکی وەك شیری لێدێتە دەرەوە بۆ ماوەی رۆژێك یان زیاتر بەجێ دەهێڵرێت تاکو شیرەکە وشك ببێتەوەو ئینجا خۆش دەکرێ و ڕەنگەکەی دەگۆڕێ ڕەنگێکی قاوەیی وەردەگرێ و دەیکەن بەلوولەو وەك دەنکە تەزبیح و لەسەبیل و پایپدا دەکێشرێت. (بڕوانە مادە هۆشبەرەکان).

| Temperrature illusion | خداع درجة الحرارة | خەڵەتاندنی پلەی گەرمی |
| --- | --- | --- |

تایبەتە بەهەستە پێستییەکان و ئەو خەڵەتاندنە هەستییە کاتێك ڕوودەدات کە دەست لەئاوێکی کوڵاوەوە بخەینە ناو ئاوێکی شلەتێنەوە، بەوەی دووەم بڵێین ساردە، هاوکات بەئاوی دووەم بڵێین گەرمە لەکاتێکدا پێشتر دەستمان لەئاوێکی سارددا بوبێت.

| Illusion,Size –weight | خداع الحجم و الوزن | خەڵەتاندنی قەبارەو کێش |
| --- | --- | --- |

ئەو پەیبردنەیە کە قەبارە گەورەکانی لە بچوکەکان پێ قورسترە لەکاتێکدا هەمان کێشیشیان هەبێت.

| خەڵەتاندنی مانگ | خداع القمر | Illusion, Moon |
|---|---|---|

مەبەست لەمانگی یەکشەوەو کەوان و چواردە شەو. ئاشکرایە مانگ قەبارەو شێوەیەکی جێگیری هەیە، بەڵام بەهۆی سوڕانەوەی بەدەوری خۆی و زەویدا لەماوەی نزیکەی سی رۆژدا بەهۆی سێبەری هەسارەی زەوییەوە هەر شەوەی بەشێوەیەك ئەیبینین.

| خەمۆکی | الكآبة | Depression |
|---|---|---|

نەخۆشییەو هەندێکجاریش نیشانەیەکی نەخۆشییە (دەروونی یان عەقڵی)و تاکەکەس تیایدا هەست بەنائومێدیو داخ وپەژارەو پەککەوتنی سەرنجدانو لەدەستدانی بڕوابەخۆبوون دەکات.

| خەندە | ابتسامة | Smile |
|---|---|---|

خەندە یان زەردەخەنە هەستێکی پۆزەتیڤی مرۆڤەو لەو ماسولکانەی ڕوخساردا گوزارشت لەخۆی دەکات کە بەئاسانی دەجولێنو کشانو گرژبوونەوەیان زەحمەتێکی ئەوتۆی ناوێت. ماسولکەی بەشە قورسەکانی جەستە ناجولێنو بەهاوکاریو بەشێوەیەکی سروشتی کاری خۆیان دەکەن. خەندە لەپرۆسەی فێربوونو لاسایی کردنەوەدا، چەندین شێوەو مانای جیاواز لەخۆی دەگرێتو مەرج نییە هەموو جۆرەکانی نەرێنی بێت، جۆرەکان زۆرن لەوانە: زەردەخەنە، خەندەی سوکایەتی پێکردن یان بەکەمزانینی کەسانیتر، خەندەی دووڕویی، خەندەی فیزو خۆبەگەورەزانین، خەندەی دۆستیو قبولکردن.

| خەواندنی موگناتیسی | التنويم المغناطيسي | Hypnotism |
|---|---|---|

خەواندنی موگناتیسی یان سروشئامێز(ایحائي) لەمێژووی سایکۆلۆجیادا بەچەند قۆناغێکدا تێپەڕیوە، لەهزری پوچەوە بۆ جادوو ئینجا بۆ ئەندێشەو لەکۆتاییدا بۆ تاقیکردنەوەی زانستی، سەرەتا فرانز ئەنتوان مسمر Franz Anton Mesmer (1734-1815)تیۆرێکی بەناوی (موگناتیسی گیانلەبەر)ەوە پێشکەش کردو بانگەشەی ئەوەی دەکرد کە خەواندنی موگناتیسی بەهۆی ئەو هێزە موگناتیسییەوەیە کە لەئەستێرەکانی ئاسمانەوە دێنو دەچنە گیانی گیانلەبەرو مرۆڤەوە. لەساڵی 1842 دا نەشتەرگەرێکی بەریتانی توانی قاچی نەخۆشێك ببڕێتەوە کە لەژێر کاریگەری خەواندنی مسمەریدا بوو، پاشان توانرا ددان هەڵبکێشرێت بە بێ ئازارو ژانو تەنها بە هۆی سروشئامێزییەوە (بڕوانە سروشئامێز) ئێستاش لەڕێی بەڵگەی زانستییەوەو زانکۆ پزیشکییە نوێیەکان وەك راستییەکی فسیۆلۆجی دانیان پێداناوە، لەلێکدانەوەو راڤەکردنی خەواندنی موگناتیسیدا پێویستە خەوێنەر شارەزای سروشئامێزیو کارتێکردن بێت، خەوێنراویش ئەبێت ئامادەباشی تێدابێتو هاوکار بێتو مەرج نییە هەموو خەڵکی وەكو یەك بخەوێنرێن.

خەوێنەر لەڕێی سروشـتـئامێزەوە فەرمان بەخەوێنراو دەکات پشـوو بدات‌و ماسـولکەکانی جەسـتەی خاوبکاتەوەو گوێڕایەڵی بێت، نیمچە خەوتنێکەو لەخەوتنی ئاسـایی ناچێت‌و پێویست بەفەرمانی ڕەق‌و زاڵمانە ناکات. پاشان سەرنجی خەوێنراو بۆ ئەو بوارانە ئاراستە دەکات کە خۆی ئەیەوێت‌و ئەتوانێت راسـتییەکان دەسـتکاری بکات‌و هزرو رۆڵ‌و ئیش‌وکارو ئەوەی کە خۆی ئەیەوێت بیدات بەخەوێنراو. وردە وردە ئاسـتی وەرگرتنی سروشـتـئامێزی زیاتر دەبێت‌و خەوێنەر هەموو ئەو فەرمانانەی دەریدەکات؛ خەوێنراو لەدوای پرۆسـەی خەواندنەکە جێبەجێیدەکات بەبێ ئەوەی بزانێت هۆکاری ئەنجامدانی ئەو کارانە چییەو چ پاڵنەرێکی لەپشـتەوەیە، جگە لەو کارانەی کە دژ بەبیروباوەڕو بەهاو بۆچوونەکانیەتی، بۆ نموونە ناتوانێت فەرمانی کوشـتنی کەسـێك بەخەوێنراوێك جێبەجێ بکرێت لەکاتێکدا خەوێنراو کەسـێکی پیاوکوژ نەبێت‌و دژ بەکوشـتنی مرۆڤەکان بێت، یاخود بەژنێك بڵێت جل‌و بەرگەکانت لەبەرچاوی چاوی خەڵکیدا دابکەو خۆت رووت بکەرەوە. هەروەها پێدانی سروشتئامێز بەنەبوونی ئازارو ژان لەکاتی خەواندنی موگناتیسیدا کارئاسـانی بۆ پزیشـك دەکات کە نەشـتەرگەری ددان هەڵکێشـان یان لەدایکبوونی منداڵ بەبێ ئازارو ئێش ئەنجام بدرێت.

---

| **خەوتن** | النوم | Sleep |
|---|---|---|

ئەگەر ژیانی هەر کەسـێکی ئاسـایی بکەیت بەسێ بەشـەوە، بەشـێکیان بەرخەوتن دەکەوێت. کەسێك تەمەنی شەست ساڵ بێت، ئەوا بیست ساڵی ئەو تەمەنە بەنووستن بەڕێکراوە. بایەخی خەوتن هەر لەمەزنی ڕوبەرەکەیدا نییە، بەڵکو لەڕۆڵی پرۆسـەی خەوتندایە بۆ سـەرلەنوێ چالاککردنەوەی کۆئەندامی دەماری ناوەندی‌و تەواوی ئەندامەکانی جەستەی مرۆڤ. هەموو بەرهەم و چالاکییەکی مێشك لەساتەکانی ئاگاییدا، بەهۆی خەوتنەوەیە. تەنانەت دایناموی بەردەوامبونی ژیانیش، خەوتن دەیبزوێنێ‌و گیانی دەکاتەوە بەبەردا. کەسـێك نییە بەبێ خەوتن، لەدوو هەفتە زیاتر بژی. خەوتن دۆخێکە لەئاگایی گۆڕاو نەك دۆخێکی نەستی‌و ناهۆشیاری ڕەها، لەنێویدا خەونەکان دەبینرێن‌و کە بێدار بووینەوە خەونەکانمان دەکەوێتەوە یاد. لەڕووی بایۆلۆجییەوە خەوتن باری پشـودان‌و حەوانەیە، هێمنی‌و بێ جوڵەیی رەهاش نییە چونکە لەکاتی خەوتندا ئەجوڵێین‌و هەندێکمان ئەرژین. دۆخێکی بێ هەسـتیش نییە چونکە دەنگ دەبیسـترێت‌و دایك بەگریانی سـاواکەی بێدار دەبێتەوە. هەروەها بێ ئامانجیش نییە چونکە هەندێك کەس بڕیار دەدەن لەکاتێکی دیاریکراودا بەئاگا بێنەوەو بەبێ زەنگی ئاگادارکردنەوەش بەئاگا دێنەوە، بۆیە خەوتن بارێکی هۆشـیاریی ناجێگیرو گۆڕاوە. ماوەی خەوتن لەقۆناغی منداڵیدا (13 - 16) کاتژمێرە، 8 کاتژمێرە لەتەمەنی پێگەشـتنداو دادەبەزێت هەتا 3 تەنانەت یەك کاتژمێریش لای پیرو بەساڵاچووان یان لای هەندێ کەسی نائاسایی.

ئەگەر چاو نەبوایە هەتا ئێستاش زانیارییەكی ئەوتۆ لەو بارەیەوە نەدەدۆزرایەوەو نەدەزانرا. ئەو ئەندامەی هەست نەك هەر لەئاگاییدا، تەنانەت لەخەوتنیشدا ڕۆڵو بایەخی گەورەی هەیەو بەهۆیەوە نهێنی پرۆسەی خەوتن و خەونی پێ ڕۆشن كراوەتەوە. ئەوەی ئەمڕۆ لەسایكۆلۆژیادا سەبارەت بەقۆناغەكانی پرۆسەی خەوتن یەكلایی بۆتەوەو گومانێكی لەسەر نەماوە: هەردوو قۆناغی خەوتنی سووكو خەوتنی قوڵە. ئەم دوو قۆناغ یان دوو پلەیەی خەوتن ڕاستەخۆ پەیوەستن بەڕەوشی چاوو جوڵەكانییەوە. بەواتا دیاریكردنی هەر یەكێكیان لەڕێی جوڵەكانی چاوەوە دەكرێت. ڕاستە خەوتن زەمەنێكی دیاریكراو دەگرێتەوەو دایدەپۆشێتو وەكو یەك پرۆسە ناسراوە، بەڵام لەخەوتنی شەوێكدا ئەگەر حەوت سەعات بخایەنێت ئەوا (4 - 5) خولی خەوتن لەنێوان خەوتنی سوكو خەوتنی قوڵدا ڕوو دەدات. هەر خولێكیش نزیكەی نەوەد خولەك دەوێت، بەم شێوەیە: سەرەتا پرۆسەكە بەخەوتنی سوك دەست پێدەكات و پاشان بۆ خەوتنی قوڵ، ئینجا لەخەوتنی قوڵەوە بۆ خەوتنی سوك.... بەم جۆرە چەندبارە دەبێتەوە تاكو بەكۆتا دەگات. لای كەسی ئاسایی گەورە؛ لەسەدا حەفتای ماوەی خەوتن بۆ خەوتنی سوكە (ئەمە منداڵ و بەساڵاچووانو ئەوانەی نەخۆشی جەستەیی‌و دەروونی‌و عەقڵییان هەیە، ناگرێتەوە) لەسەدا بیستو پێنجەكەیتریش كەسەكە لەخەوتنی قوڵدایە. ئەم ڕێژەیە بەپێی قۆناغەكانی تەمەن دەگۆڕێتو جێگیر نییە. سوكی‌و قوڵی خەوتن؛ لەتاقیگەكانی تایبەت بەخەوتندا بەپێی جوڵەی چاو لەیەكتری جیادەكرێنەوەو ڕەنگە دور لەو تاقیگایانەش بەچاوی ئاسایی جوڵەی چاو لەژێر پێڵووەكانەوە ببینرێت. لەخەوتنی سوكدا: چاوی كەسە خەوتووەكە؛ هێواش و خاو دەجوڵێن و هاوكات پلەی گەرمی لەش دادەبەزێتو تێكڕای هەناسەدان و لێدانەكانی دڵ كەم دەبنەوەو لەگەڵیاندا پەستانی خوێن و هۆرمۆنی كۆرتیزۆڵ (كە هێزو هەڵمەت و توانا بەمرۆڤ دەبەخشن) دادەبەزنو چوار پەل شلو خاو دەبنەوە. بەڵام لەخەوتنی قوڵدا: جوڵەكانی چاوی كەسە خەوتووەكە خێرایەو هاوكات پلەی گەرمی لەش بەرز دەبێتەوەو تێكڕای هەناسەدانو لێدانەكانی دڵ زیاد دەكەنو لەگەڵیاندا پەستانی خوێنو هۆرمۆنی كۆرتیزۆڵ بەرز دەبنەوەو چوارپەلی خەوتووەكە كەمترین جوڵەی پێوە دیارەو نیمچە ئیفلیجە. ئەم پلەیە لای منداڵی یەك ساڵە: پێنج بۆ چل و پێنج خولەك دەخایەنێت. ئەم ڕێژەیە لەگەڵ گەورە بوونی منداڵدا بەرز دەبێتەوە تا لەتەمەنی (5 -10) ساڵیدا دەگاتە شەست بۆ حەفتا خولەكو لەگەورەییدا لەنەوەد خولەك نزیك دەبێتەوە. هەر لەخەوتنی جوڵە خێراكانی چاودا واتا لەخەوتنی قوڵدا، ئەندامی زاووزێی نێرینە ڕەپ دەبێت. ئەم دۆخە لای ساواو منداڵو گەورەترو هەرزەكارو بەرەو ژور تێبینی دەكرێتو بەلای شارەزایانەوە هیچ پەیوەندییەكی بەبینینی خەونی سێكسییەوە نییە. شایانی باسە ڕەپبوونی ئەندامی نێرینە لەخەوتنی جوڵە خێراكانی چاودا، باشترین بەڵگەیە بۆ دەستنیشان كردن و زانینی كێشەی بەزاوا نەبوونو لاوازی سێكسی

لای هەندێ کەس‌و دواتر چارەســـەرکردنی، چونکە بەهۆی ئەو دیاردەیەوە دەتوانرێت بزانێت کە ڕەپ نەبوونی ئەندامی نێر لەکاتی ئاگاییدا، هۆکارەکەی ئەندامی‌و بایۆلۆژییە نییە بەڵکو دەروونیەو پەیوەندی بەترسەوە هەیە.

| Sleep and dreams | النوم و الأحلام | خەوتن‌و خەون |
|---|---|---|

خەون پێکهاتەیەکی تایبەت‌و بێ هاوتایەو جارێکیتر وەکو خۆی پێکنایەتەوە، بۆیە هەموو خەونێك یەکجار دەبینرێت‌و هیچ خەونێکی بینراو دووبارە نابێتەوە. ئاســـتەمە دوو کەس؛ خەونێك لەیەك کات یان لەدوو کاتی جیاوازدا ببینن کە دیمەن‌و روداوو پاڵەوانەکانی ناوی، لەڕۆڵ‌و وردەکاری‌و درێژایەتیدا هاوشێوەی یەکبن‌و جیاوازییان لەنێواندا نەبێت. تەنانەت ئەو حاڵەتە لەلای یەك کەسیش لەدوو کاتی جیاوازدا رونادات. بەواتا کەسێکیش دوجار خەونێك نابینێت کە لەســـەدا ســـەد خەونی دوەمیان کۆپی خەونەکەی یەکەمی بێت. لەســـەرتاپای پرۆســـەی خەوتندا خەون دەبینرێت بەڵام لەبەر ئەوەی پرۆســـەی خەوتن یەك پلەی نییە، بۆیە خەونیش یەك جۆری نییە. بەپێی ســـوکی و قوڵی خەوتن، جۆری خەونەکەش دەگۆڕێت. لەخەوتنی سوکدا کە نزیکەی 75% ی کاتی خەوتن دادەپۆشێت؛ خەونەکان زەمەنیان درێژە، ســـنورەکانی کات و شـــوێن تاڕادەیەك دیارن‌و خەونەکە کەمتر هێما لەخۆ دەگرێت، خەونێك نین بارگاوی بن بەســـۆزو هەڵچونەکان. زنجیرەی بەدوای یەکداهاتنی روداوەکان تەمومژاوین و ناتوانرێت لەکاتی ئاگاییدا وەکو خۆی بهێنرێنەوە یادو بەو شـــێوەیەی کە بینراون بگێڕدرێنەوە. لەڕوی بایۆلۆژییەوە لەکاتی بینینی ئەم جۆرە خەونەدا؛ نێوە گۆی دەماغی چەپ بەســـەر نیوەی لای راســـتتدا زاڵەو خەونی لۆژیکیی‌و مەعقول دەبینرێـت، بەو پێیەی لای چەپی دەمـاغ؛ تـایبەتە بەئـاخـاوتن و لێکـدانەوەو ژماردن‌و شیکاری عەقڵانییەوە. لەم خەونەدا چاو لەژێر پێڵوەوە هەڵکشاوەو بەرەو سەرو زۆر بەخـاویش دەجوڵێت. ئەو خەونەی لەخەوتنی ســـوکدا دەبینرێت ئاوێنەی واقیعی ژیان‌و کاتی ئاگایی و هۆشـیاریمانە. بەڵام لەخەوتنی قوڵدا کە نزیکەی 25% ی کاتی خەوتن پێکدەهێنێت، خەونەکان زەمەنیان کورتترەو کات و شـوێن نادیارن و سـیمایەکی هەسـتیی رون و ئاشـــکرایان هەیەو روداوەکانی ناوی، بەدوای یەکدا دێن‌و پڕن لەهێماو ئاماژە. لەکاتی بینینی ئەم جۆرە خەونەدا؛ شـــوێنی چاو لەئاســـتی بینیندایە یاخود کەمێك بەرەو خوار هاتووە بەڵام شـــپرزەیەو بەردەوام لەجوڵەی خێرادایە. لەڕوی بایۆلۆژییەوە لەکاتی بینینی ئەم جۆرە خەونەدا؛ نێوە گۆی دەماغی راســت بەســەر نیوەی چەپدا زاڵەو خەونی نالۆژیکیی و نامەعقول دەبینرێت، چونکە لای راســتی دەماغ؛ زیاتر هەســتییەو پەیوەندی لەگەڵ پرۆسە عەقڵییەکاندا لاوازەو تایبەتە بەهەسپێکراوەکانەوە. لەم خەونەدا دەشێت هەموو شـــتێك رووبدات‌و ببینرێت. روبەرێك بۆ ئاکارو ئایین‌و بەها کۆمەڵایەتی‌و یاســـا لۆژییەکـان لەم خەونەدا بونی نییە. بۆ نمونە مردووان بەزینـدویی دەبینیرێن‌و دەدوێن، منداڵی ساوا وەکو پیر ڕەفتار دەکات، لەوانەیە کەسی خەوتوو بۆ سـەردەمانی زۆر دێرین‌و

دوور بگەڕێتەوە یان ئایندەیەکدا بژی کە هێشتا نەهاتووەو هەزاران سالێتر ناگات. بینینی خەون بەبێ بونی دەماغێکی پێشکەوتوو یان کۆئەندامێکی دەماری پەرەسەندوو، نایەتە ئەنجامدان و بەرقەرار نابێت. خەون بەتەنها هەر بەچاو نابینرێت هەروەك چۆن رودانی بەتەنها پەیوەست نییە بەکاتی خەوتنەوە. گومانی تێدا نییە بەزگماك نابیناش، خەون دەبینێت. دوور لەپرۆسەی نوستنیش، خەون دەبینرێت. لەکاتێکدا زۆرێك لەخەوتوان؛ خەون نابینن، کەچی کەسانێك هەن بەرۆژو بەدوو چاوی بینەرو کراوەوە خەونی رەنگاورەنگ دەبینن.

---

## خەوتن و زمانی جەستە — النوم و لغة الجسد — Sleep and body language

جەستەی ئێمە لەخەوتن و بێداریدا، ئاوێنەی عەقڵ و دەروونمانەو ئەوەی بەمێشکماندا بێت و سەرقاڵمان بکات، زۆرجار بەبێ ئەوەی بەووشەیەك بیدرکێنین، بەڕوخسارو ئەندامەکانی لەشمانەوە دیارەو بێ دەنگ دەدوێت. دۆخ و گۆڕانکارییەکان لەئەندامەکانی لەشدا؛ وشەو ڕستەکانی ئەو زمانەن کە پێی دەوترێت زمانی جەستە. زۆر کەس پێیوایە تەنها لەکاتی ئاگاییدا جەستە دەدوێت، لەخەوتن و نائاگاییشدا؛ دۆخی وەستان و جوڵەی ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ راستگۆیانەتر ئەو پەیامانە دەنێرن و ڕایدەگەیەنن کە دەتوانین لەڕێگەیانەوە باری دەروونی تاکەکەسی پێ لێکبدرێتەوە. ڕاستە هەریەکێکمان بەجۆرێك دەنوێت، بەڵام بارودۆخی بەشەکانی لەش لەکاتژمێرەکانی خەوتندا، جێگیر نییەو شێوەی جیاجیا بەخۆوە دەگرێت کە هەر یەکێکیان ڕاڤەکردنێکی تایبەت بەخۆی هەیەو شتێکمان پێدەڵێت کە ڕەنگە کەسی خەوتوو لەئاگاییدا بیشارێتەوەو نکۆڵی لێبکات. حاڵەتەکانی ترس و ڕاڕایی و شپرزەیی و وەڕسی و خۆبەزلزانین و گۆشەگیری و ملکەچی و دڵنیایی و ئاسوودەیی و دەسەڵاتخوازی؛ لەشێوازەکانی خەوتن دۆخ و بارەکانیدا، بەڕوونی هەستیان پێدەکرێت و تێبینی دەکرێن. باری خەوتنی ئەمانە هاوشێوەی کۆرپەلەی ناو منداڵانی دایکەو ئەژنۆکانیان لەسەریان نزیك دەکەنەوەو سەریش بۆ خوارەوە دەبەن و تێکڕای جەستەیان وەکو بازنە دەنوشتێننەوەو دەست و باڵیان بەرەو سك کۆدەکەنەوە، ئەمانە لەخەڵکی دەترسن و بەتوندی وابەستەن بەپەیوەندییە خێزانییەکانیانەوەو لەبۆچووندا ڕاڕان و لەهەموو کاروبارێکدا پشت بەکەسانیتر دەبەستن و پێویستییان بەچاودێرییە. هەندێك کەس کراوەتر واتا لەشێوەی نیوەکۆرپەلەدا دەخەون و هەردوو قاچیان لەگەڵ یەکدا جوت دەکەن و قۆڵ بەدرێژکراوی نزیك دەکەنەوە لەیەك، ئەمانە لەگەڵ ژیاندا گونجاوو تەبان، هاوسەنگن و هەست بەدڵنیایی دەکەن و لەگەڵ کەسانیتردا دەگونجێن و ئاسودەن. شێوەی نیمچە کۆرپەلەییش کە دەست لەژێرسەر دادەنرێت و جەستە لەسەر لایەك درێژدەکرێت و قاچێك بۆ سەرەوە، واتا قاچێك درێژ دەکرێت و ئەویتر دەچەمێنرێتەوە، ئەمانە لەگەڵ داواکارییەکانی ژیاندا خۆیان دەگونجێنن و دڵئارامن و بەبەشی خۆیان ڕازین و لەهیچ کەس و تەنانەت و لەکۆمەڵگاش ناترسن. ئەوانەی لەسەر

دەم یان لەسەر سك دەخەون، حەزیان بەدەسەڵات و کۆنترۆڵە و ڕقیان لەهەموو ڕوداوو شتێکی کتوپڕەو بەلای وردبینیو درێژایەتیدا ئارەزوومەندن. هەندێکیتر دەست دەخەنە ژێر سەرو لەسەر پشت ڕادەکشێن و قاچێکیان دەخەنە سەر ئەویتر، ئەمانە کەسانێکن بیردەکەنەوەو بەعەقڵ ژیان ڕاڤە دەکەن، زۆرجار ئەم دۆخەی خەوتن ئاماژەیە بۆ شپرزەیی و بێزاری و وەڕسی کەسەکە. لەبارێکیتری خەوتندا قاچێك دەخرێتە سەر ئەویترو قۆڵ و دەستیان بەتەنیشت لەشەوەن یان دەخرێنە سەر ناوچەوان، ئەمانە لەژیانی تایبەتی خۆیاندا حەز بەگوێڕایەڵی و ملکەچی دەکەن، ترسنۆکن و لەڕوبەڕوبونەوە دەسڵەمنەوە؛ گەرچی لەگەڵ دەوروبەرەکەیاندا، پەیوەندییەکی هاوسەنگ گرێ دەدەن. دۆخێکیتر مۆمیاییە کە خاوەنەکەی خۆی درێژ دەکات و سەری دادەپۆشێت. ئەم کەسانە گۆشەگیرن وەك ئەوەی خۆیان لەدنیا بشارنەوەو نەیانەوێت کەس بیبانبینێت. ئەوانەی شاهانە دەنون، واتا تەخت لەسەر پشت ڕادەکشێن و هەردوو قاچیان تەواو بڵاو دەکەنەوەو دەستیشیان بەجەستەیانەوە دەنوسێنن، ئەمانە فیزیان هەیەو لوتبەرزن و دەیانەوێت خەڵکی دان بەگەورەیی و مەزنییاندا بنێت، لەڕاستیشدا باوەڕیان بەخۆیان هەیەو کەسێتیان بەهێزەو ئاسودەو سەربەخۆن و خۆنادەن بەدەستەوە.

| خەوتنی سوك | النوم الخفيف | NREM |
|---|---|---|

یەکێکە لەدوو جۆرەکەی خەوتن، چەند قۆناغێکەو نزیکەی 75%ی کۆی پرۆسەی خەوتنەکە دادەپۆشێت و تیایدا خەون یان زۆر کەمە یاخود هەر نابینرێت، هەروەها جوڵەی چاویش زۆر سستە یان هەر ناجوڵێن بۆیە بەخەوتنی جوڵە خاوەکانی چاو non- rapid eye movements دەناسرێت. لەم نووستنەدا هێزو خێرایی و لەرینەوەکانی چالاکی مێشك دادەبەزێت بۆ شەپۆلەکانی دەلتا کە لەنێوان (1-4) لەرینەوەیە لەچرکەیەکدا؛ هەر لەبەر ئەمەشە بەقۆناغی خەوتنی شەپۆلە سستەکان SWS Slow- Wave sleep ناوزەد کراوە. ئەو خەونانەی لەم قۆناغە دەبینرێن زیاتر لەهزرو بیرۆکە دەچن نەك خەونی ڕاستەقینە، هەروەها چالاکی کۆئەندامی دەماریی سەربەخۆ ANS بەنزمترین ئاستی دەگات. ئەم جۆرە خەوتنە بۆ چوار قۆناغ یان پلە یان شەپۆل دابەش دەبێت کە بریتین لەقۆناغەکانی (A، B، C، D) لەهەر چوار قۆناغەکەدا جوڵەی چاوەکان زۆر سست و خاون، ئەکەونە کاتژمێرەکانی سەرەتای خەوتنەوە پاشان دیار نامێنێت و سەرلەنوێ دەگەڕێتەوە، لەو چوار قۆناغە قوڵترینیان (D)، لەهەموویاندا کەسی خەوتوو بەزەحمەت بەئاگا دەهێنرێتەوە بەتایبەتی لەقۆناغی چوارەم (D) دا.

| خەوتنی قوڵ | النوم العميق | REM |
|---|---|---|

یەکێکە لەدوو جۆرەکەی خەوتن، چەند قۆناغێکەو نزیکەی 25%ی کۆی پرۆسەی خەوتنەکە دادەپۆشێت، لەنەخشەکێشانی دەماغدا دەرکەوتووە جوڵەی چاوان خێراو

گورجن بۆیە بەقۆناغی جوڵە خێراکانی چاوان rapid eye movements ناونراوە، لەم جۆرەدا خەون بەزۆریو بەچڕی دەبینرێت بۆیە هەڵچوونەکانیش لەگەڵیدا روودەدەن، لەم نووســتنەدا چالاکی کۆئەندامی دەماریی ســەربەخۆ ANS زیاد دەکاتو شــەپۆلەکانی ئەلفــا دەردەکەون کە درێژییــان لەنێوان (8 - 13) لەرینەوەیە لەچرکەیەکــدا بەڵام بەفۆڵتییەی لاواز، خۆ ئەگەر لەم جۆرە خەوتنەدا کەسی خەوتوو بێدار بکەینەوە ئەوا ئەو خەونانەمان بۆ دەگێڕێتەوە کە بینیونی. ئەم جۆرە نووســتنە لەکاتژمێرەکانی کۆتایی کۆی پرۆسەی خەوتنەدایە واتا بەر لەوەی خەوتووەکە بەئاگا بێتەوە.

| خەوزڕان | الأرق | Insomnia |
|---|---|---|

یەکێکە لەپەشــێوییەکانی خەوتن، واتا خەولێنەکەتنو نەچوونەخەو، بەسێ بارو شــێوە روودەدات:- **یەکەم**: لەســەرەتــای شــەوداو کەســەکە بەزەحمەت خەوی دێــتو خەودەیباتەوەو خەواڵوو دەبێت. **دووەم**: لەشــەودا بەئاگادێتەوەو خەوتنەکەی پچڕپچڕ دەبێت (خەوزڕانی پچڕپچڕ). **سـێیەم**: لەبەرەبەیاندا کە پێشــوەختو زوو بەئاگا بێتەوەو خەوی لێنەکەوێتەوە. رەنگە هۆکاری خەوزڕان بۆ رێکەوت بگەڕێتەوەو پەیوەســت بێت بەنەخۆشــییەکی بەئازارەوە (ئازاری گورچیلە، دەمارەکان...تاد). ئەشــێت بەســەرقاڵیو خولیاو ئەندێشەکانی کەسەکەوە پەیوەست بێت، لەوانەشە پەیوەندی بەزیاد خۆرییەوە هەبێت، یاخود کەســەکە وەها راهاتبێتو لەم حاڵەتەدا خەوزڕان گرێدراوە بەکێشــەو ململانێ ســایکۆلۆجییەکانەوە (خێزانی، هاوســەریو پێشــەیی) لەوانەشــە پەیوەندی بەشــێوازی ژیانی خراپو ناتەندروســتەوە هەبێت. چارەســەری خەوزڕان پەیوەندی بەبنبڕکردنی هۆکارەکەیەوە هەیەو هیچ چارەســەرێکی ئامادەکراو نییە هەموو خەوزڕانێك کۆتایی پێبێنێت.

| خەون | الحلم | Dream |
|---|---|---|

خەون پێکهاتەیەکی نوێی نامۆیەو لەهەموو ئەو شــتە کۆنو نوێیانە دروســت بووە کە لەسەر ڕوپەڕی خانەکانی مێشکمان تۆمارن، ئیدی بۆ هەر سەردەمێك بگەڕێنەوەو لەهەر شـوێنێکەوە هاتن. بەو دیاردەو روداوانەشـەوە کە خەریکە رودەدەن و هێشـتا بەتەواوەتی لەمێشـکماندا تۆمارنەبوونو نەچونەتە یادەوەریمانەوە. کەواتە سـەرچاوەکانی خەون لەم سێ ســنورەدان و تێناپەڕن: یادەوەرییەکانی مێشــك، روداوە هەنوکەییەکانی دەوروبەر (فیزیاییو جەســتەییو دەروونیو کۆمەڵایەتی)، ئەندێشــەو حەزو پێداویســتیو ئاواتەکان. بەدەر لەو بوارانە؛ هیچ خەونێك نەبینراوەو لەمەودواش نابینرێت. ناوەڕۆکی یادەوەری، هەموو ئەو شـارستانێتیو ئاستی تەکنۆلۆژیایە کە مرۆڤایەتی پێی گەشتووەو بەشێوەیەك لەشـێوەکان لەهەستو نەستی کەسی خەوتودان، سـەرباری ئەزموونەکانی ژیانی تایبەتی کەسـەکە. روداوە هەنوکەییەکانی دەوروبەریش ئەگەر فیزیایی بوون بریتین لەپلەی گەرمی

شـوێنی خەوتن، نەرمی و ڕەقی جێگای نووسـتن، دەنگ و ڕوناکی و تاریکیی و هەر شـتێکیتری دەرەوە کە بەیەکێك یان زیاتری پێنج هەستەکە، لەکاتی پرۆسـەی خەوتندا، ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ دەگەنە جەستەی خەوتوەکە. باری جەستەییش، تەندروستی و ئێش و ئازارو برسـێتی و تێری و هەر شـتێکیترە کە پێشـتر یان هاوکات، پەیوەندی بەلەشی کەسـەکەوە هەبوە یان هەیەتی. دەروونییەکان شـادی و دڵتەنگی و ترس و غیرەو ئومێدو هەموو گرێ دەروونییەکانی وەك خۆبەکەمزانین، هەستکردن بەگوناهباری و چەوسانەوەو هەر بارێکی دیکەی سایکۆلۆژی دەگرێتەوە کە بەر لەخەوتن یان لەکاتی خەوتندا کەسەکە تیایدا ژیاوەو دەژی. هەموو خەونێکی بینراو ئاوێنەی ئەو بارە سـایکۆلۆژییە نییە کە خەوتوەکە بەر لەپرۆسـەی خەوتن هەسـتی پێکردووە، لەوانەیە تەواو پێچەوانەی ئەو دۆخە بێت کە ڕۆژانێکە مێشـکی کەسـەکەی جەنجاڵ کردووە. ئەمانەو سـەرباری بارودۆخی کۆمەڵایەتی تایبەت بە پەیوەندییە کۆمەڵایەتی و پیشەیی و دارایی و کارو سەرقاڵی کەسـەکەدا لەژیانی واقیعیدا. تێکڕای ئەو سـەرچاوانە بەجیا یان بەیەکەوە، کەم تا زۆر، دەشێت خەونێك یان بەشێك لەخەون دروست بکەن و خەونەکەش ڕەنگدانەوەی ئەو زەمەنە بێت کە کەسەکەی تیایدا دەژی، لەوانەشە هیچ پەیوەندی بەو زەمەنەوە نەبێت و بەرابردووەوە پەیوەسـت بێت یاخود ڕووی لەئاینده بێت. ڕەهەندی شـوێن لەخەوندا ڕەنگە هەر ئەو جێگایە بێت کە کەسـەکەی تیادا خەوتووە، لەوانەشـە دورو نزیك هیچ پەیوەنـدییەکی بەو جوگرافیـایەوە نەبێـت. بۆ نموونە: ڕەنگە دەنگێکی دەوروبەر ئیتر لەکەسـێك یان ئاژەڵێك یان ئامێرێك یان هەر شـتێکیترەوە بێت، بەتەنها بۆخۆی ببێتە سـەرچاوەی خەونێك یان بەشـێك لەخەونێکی خۆش یان ناخۆش، لەوانەشـە هەمان دەنگ لەگەڵ کە شـوهەوایەکی سـارددا یان گەرمدا یان بەهۆی سـەرینێکی بەرز یان نزمەوە، خەونێکی خۆش دروسـت بکەن کە هیچ پەیوەندییەکی بەئێسـتاوە یان ئەو جێگایەوە نەبێت کە مرۆڤەکە تیایدا خەوتووە. سـەبارەت بەکارەکتەرەکانی نێو خەون؛ هەموو کەسێکی نێو یادەوەری دەشێت پاڵەوانی سەرەکی یان لاوەکی نێو خەون بێت هەر لەخواوەندو ئادەم و حەواو پەیامبەران و شـەیتانەوە تا ئەو کەسـانەی نیو کاتژمێر پێش پرۆسەی خەوتنەکە لەدایك بوون یاخود هێشتا نەهاتونەتە دنیاوەو بەوانەشەوە کە هیچ بوونێکیان نییەو تەنها لەئەندێشـەی خەوتووەکەدان. هەموو تۆماربوویەکی نێو یادەوەری لەسـەرەتای تەمەنەوە تا چوونە سـەر جێگای خەوتن، دەشـێت خەونێك یان بەشـێك لەخەونێکی خۆش یان ناخۆش دروسـت بکەن ئیتر مەرج نییە ئەو یادەوەرییە لەیادگای کەسـەکەدا مابێت لەوانەیە بەیەکجاریی لەیادی چووبێتەوە، بەوانەشـەوە کە بەئاسـانی دەتوانێت هەر کاتێك بیەوێت بیهێنێتەوە یادی خۆی. هەموو کەسێك: دۆست، دوژمن، نێر، مێ، منداڵ، پیر، لاو، هەموو دیمەنێکی واقیعی یان وێناکراو، هەموو یادەوەرییەکی نێو ئاگایی یان لەبیرکراو، هەموو حەزێکی تێرکراو یان چەپێنراو، هەموو ڕوداوێکی ڕابردوو یان چاوەڕوانکراو، هەموو چیرۆکێکی ڕاسـتەقینە یان هەڵبەسـتراو، هەموو تەکنۆلۆژیایەکی

خەیاڵی یان بەکارهاتووی داهێنراو، دەشێت خۆیان خەونێك دروست بکەن یاخود ببنە بەشێك لەخەونێکی بینراو.

| خەونو کەسێتی | الأحلام والشخصية | Dream and personality |
|---|---|---|

تەنها مرۆڤ خەون دەبێت ئەو پرۆسە عەقڵییە لەلای هیچ گیانلەبەرێکیتر بەدی ناکرێت. یەکێکە لەخەسڵەتە هاوبەشەکانی مرۆڤایەتی؛ بینینی خەونە کە لەتەواوی قۆناغەکانی مێژووی مرۆڤایەتیدا، مرۆڤی عاقڵ بینویەتیو هەتا ئەو کاتەی عاقڵیش بێت هەر دەیبینێت. بەهەمان شێوە لەهەموو قۆناغێکی تەمەنی مرۆڤدا، خەون بینراوەو هەتا ئەو کاتەی لەژیاندا بێت هەر دەیبینێت. ئەمە راستیەکی زانیستییەو یەکلابۆتەوە، ئەوەی کە ماوەتەوە، یادکەوتنەوەو یادچوونەوەو گێڕانەوەو نەگێڕانەوەی خەونەکەیە کە تائێستا لای مرۆڤی ئاسایی جێگای مشتومڕەو هەندێك لەبەرئەوەی لەئاگاییدا خەونەکانیان لەیاد نییە وا دەزانن خەون نابینن، لەڕاستیدا بینینو نەبینی خەون، یەکسان نییە بەیاد کەوتنەوەو لەیادچونەوەی خەونی بینراوەوە. گێڕانەوەی هەر خەونێکیش نابێت هەموو کاتێك بمانگەیەنێتە ئەو بڕوایەی کە رووداوەکانی ناو خەونەکە؛ بەڕاستو دروست بزانینو هەرچی خەوبینەکە وتی تەواوە. سێ پرۆسە هەیە کە جیاوازن لەیەکتری، یەکەم: بینینی خەون، دووەم یاد کەوتنەوەی خەون، سێیەم گێڕانەوەی خەون. هەموو کەسێك خەون دەبینێت، بەڵام هەموو کەسێك خەونی لەیاد نییە. ئەوانەش کە خەونیان لەیادە، هەموویان ناتوانن وەك خۆی باسی بکەنو بیگێڕنەوە. ئەوانەی کە دەڵێن خەون نابینین، لەڕاستیدا ئەوانیش خەون دەبینن بەڵام لەکاتی ئاگاییدا خەونەکەیان نایەتەوە یاد، واتا کێشەکەیان پەیوەستە بەیادگەو یادەوەرییەوە نەك بەبینین و نەبینینی خەونەوە. ئەو کەسانەش کە خەون دەگێڕنەوە، مەرج نییە ئەو خەونەی کە دەیگێڕنەوە هەمان خەون بێت کە بینیویانەو کەوتۆتەوە یادیان، چونکە هەموو خەونێکی نێو یادەوەری؛ شیاوی گێڕانەوە نییەو لەبەر هۆکاری کۆمەڵایەتی ناتوانرێت وەکو خۆیو بەبێ دەستکاری باس بکرێت. یادکردنەوەو گێڕانەی خەون پەیوەندی بەکەسێتیو رەگەزی مرۆڤ و باری سایکۆلۆژیو بایۆلۆژیو ژینگەی کۆمەڵایەتیو جۆری خەونو ئاستی خەوتنەوە هەیە. بەدەر لەدیاردەی خەون، مرۆڤەکان لەیادەوەرییاندا جیاوازن، ئەوانەی یادگایان چالاكو بەهێزە لەئاگاییاندا بەخێرایی یادەوەرییەکانیان دێتەوە یادو ئەو خەونەش کە دەیبینن لەیادیانەو بەئاسانی دەتوانن بیگێڕنەوە. ئەو کەسانەی لەدڵەڕاوکێدانو بەسۆزنو بەردەوام لەئەندێشەو داڵغەو تێڕاماندان؛ ئەمانە حەز بەوە دەکەن ژیانی خەوتن و ئاگاییان وەکو یەك بێت یان هیچ نەبێت لەیەك بچێت، بۆیە هەردەم خەونەکانیان لەبیرەو بەو شێوەیەش دەیگێڕنەوە کە ئەو ئامانجەیان بۆ بهێنێتەدی. ئەوانەش کە نێرگسینو خودێکی داخراویان هەیە، جیاواز لەوانەی کۆمەڵایەتینو کراوەن، ئەمانە هەمیشە خەونیان لەیادەو دەیگێڕنەوە. ئاستی پێشکەوتنی شارستانیو ژینگەی کۆمەڵایەتی ڕاستەوخۆ

کاریگەرییان بەسەر دیاردەی خەونەوە بەجێ دەهێڵن. لەکۆمەڵگای دواکەوتووی شێوە سەرەتاییدا کە بایەخێکی مەزن بەخەون دەدرێت و باوەڕیان بەڕۆڵی خەون هەیەو ئەو باوەڕەش بەسەر بیرکردنەوەو ڕەفتاریاندا ڕەنگی داوەتەوە، تاکەکەس لەم کۆمەڵگایانەدا ئەوەندەی گرنگی بەڕوداوەکانی نێو خەونەکەی دەدات، ئەوەندە ڕوداوە واقیعیەکانی بەلاوە مەبەست نییە، بۆیە بەپێی خەونەکە ئاراستەی ژیانی دەگۆڕێت و دەجوڵێتەوە، تاکەکەسان لەو ژینگە کۆمەڵایەتیانەدا خەونیان بەباشی لەیادەو هەردەم سەرقاڵی گێڕانەوەی خەونن. ئەو پیاوانەی کە نیوەی ڕاستی دەماغیان بەسەر نیوەی چەپیاندا زاڵە واتا چەپەن، ئەوانیش خەونەکانیان لەیادە. واتا لەبیرکردنەوەو حەزو ئارەزوودا هاوشێوەی ژنانن و کەمتر لەپیاوان دەچن. شایانی ئاماژەیە لای ڕاستی دەماغ؛ ڕاستەوخۆ ڕۆڵی لەدروستکردنی خەونەکاندا هەیە. هەر کەسێك لەکاتی خەوتندا جوڵەی کەم بێت و دواتر بەخێرایی لەخەو ڕاپەڕێت و لەنێو جێی خەوتن گورجوگۆڵانە بێتەدەر، یادکردنەوەی خەونی باشترو چالاکترە لەوانەی کە لەکاتی خەوتندا زۆر دەجوڵێن و جوڵەی دەست و قاچو تەواوی جەستەیان زۆرەو دوای لەخەو هەستانیش، سست و خاون و تا ماوەیەکی نیمچەدرێژ هێشتا هەر خەواڵون و خەو بەری نەداون. لەلایەکیترەوە ڕوداوەکانی خەون ئەگەر سەرنجڕاکێش بوون یاخود ململانێی توندو گەورەیان پێوە دیاربوو، لەم حاڵەتانەدا خەونەکان بەئاسانی یاد دەکرێنەوە. دەشێت لەکاتی ئاگاییدا، ڕوداوێکی ژیانی ڕۆژانە، بەس بێت بۆ ئەوەی خەونێك بهێنێتەوە یادی کەسەکە بەمەرجێك لەگۆشەیەکەوە لەو ڕوداوانە بچێت کە لەخەونەکەدا دیویەتی.

---

| Daydream | حلم اليقظة | **خەونی بێداری** |
|---|---|---|

ئەو حاڵەتە بێئاگاییەیە کە مرۆڤ تیایدا بەمێشك لەژینگەی واقیعی دادەبڕێت و دەچێتە جیهانی تایبەتی خۆیەوە ئەندێشەو هزری بەمێشکدا دێت و خەون ئەبینێت، ئەو دیمەنانەی ئەیبینێت لەنەستەوە هاتوون و بریتین لەحەزو خولیاو ئارەزووە تێرنەکراوەکان. ئەم دەستەواژەیە داهێنراوی فرۆیدە بۆ ئاماژەدان بەبەرهەمی عەقڵیی خەیاڵی لەکاتی بێداریدا، هەندێك لەرەگەزەکانی تارادەیەك لەخەونی شەوانە دەچێت: خەونی ڕۆژانە وەك خەونی شەوان ئامانجی تێرکردنی حەزو ئارەزووەکانە، یاخود خاوکردنەوەی گرژی و دڵەڕاوکێیە کە دەرئەنجامی تێرنەکردنی حەزو ئارەزووەکانن. ئەو پرۆسە دەروونیانەی کە پێکیدەهێنن لەو پرۆسانە دەچێت کە خەونی شەوان پێکدەهێنن، چڕکردنەوە، گواستنەوەو وێناکردن بەشێوەیەکی لاوەکی بوونیان ڕۆڵیان هەیە. لەم خەونەدا بیرکردنەوە پەیوەندی بەواقیعەوە نییەو بەدورە لەکۆت و بەندی لۆژیکی و کۆمەڵایەتی. بەلای فرۆیدەوە داڵغەو خەونی بێداریی یەکێکە لەو فاکتەرانەی کاریگەرییان لەسەر داهێنانی ئەدەبی هەیە. بەگشتی ئەو حاڵەتە بێئاگاییەیە کە مرۆڤ تیایدا بەمێشك لەژینگەی واقیعی دادەبڕێت و دەچێتە جیهانی تایبەتی خۆیەوە ئەندێشەو هزری بەمێشکدا دێت.

| | | |
|---|---|---|
| خەونی سێکسی | الاحتلام، الحلم الجنسي | Sexual dream |

دیاردەیەکە لای هەموو کەســێك روودەدات، بەواتای دەرچوونی تۆوی نێرو هەندێك رژێنە لای مێ لەکاتی خەوتندا، لەقۆناغی هەرزەکاریو لەدوای باڵبوونەوە سەرهەڵدەدات، مەرج نییە هەموو جارێك پەیوەســت بێت بەبینینی خەونی ســێکســییەوە، زۆربەی جار دەرئەنجامی روبەروبوونەوەی وروژێنەری ســێکســییە. ئەم خەونە چێژی ســێکســی لەگەڵدایەو ئامانجەکەی تێربوونی سێکسەو ئەبێتە هۆی ئاسانکردنی خەوتن، زۆرجاریش هۆکارەکەی ئەنجام نەدانی پرۆسەی سێکسییە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن.

| | | |
|---|---|---|
| خەونی ناخۆش | الكابوس، الجثام | Incubus |

مەبەســت لەو خەونانەیە کە دیمەنەکانی دێوەزمەو مۆتەکەو هەر دیمەنێکی تۆقێنەری تێدا ئەبینرێت، ئەم جۆرە خەونانە پەیوەندی هەیە بەخراپی جێگای خەوتنو کەشوهەوای ئەو شوێنەی خەوتووەکەی لێیە...تاد لەگەڵ نەخۆشی جەستەیی‌و باری دەروونی (ترسو دڵەڕاوکێو...تاد). هەموو ئەمانە بەجیا یان بەیەکەوە هۆکاری تێکچوونی هەردوو پرۆسەی خەوتنو خەوبینینن.

| | | |
|---|---|---|
| ختوکە | الدغدغة | Titilate; tickle |

هەســتێکی پێســتیی بێزارەکەرەو مرۆڤ هەوڵــدەدات وروژێنەرەکەی لەخۆی دوور بخاتەوەو گەرچی دەیخاتە باری پێکەنینەوە.

| | | |
|---|---|---|
| خزمایەتی | القرابة | Kinship |

ئەو پەیوەنــدیەیە منــداڵ بەو گروپەوە دەبەســتێتەوە کە لەنــاویــدا دەژی، گرێیەکی کۆمەڵایەتییەو لەبنچینەدا پشــت بەپەیوەندی خوێن دەبەســتێت لەنێوان تاکەکاندا لەخوشكو براو باوكو دایكو تەواوی ئەو دەستە کۆمەڵایەتییانەیتر. خزمایەتی وا تەماشا دەکرێ کە لێکەوتنەوەیان ریشــەو رەچەڵەکێکی جیهانییەو هەموو کۆمەڵە مرۆییەکان تیایدا هاوبەشــنو تەواوی جۆرەکانی ژیانی مرۆڤایەتی ئەم پەیوەندییەی بەخۆیەوە دیوە بەبێ جیاوازی. خزمایەتی ســەرەڕای پەیوەندی خوێنو بایولوژیا، ناوەڕۆکێکی کۆمەڵایەتی هەیە کە لەتەوەری وەچەو رەچەڵەکدا دەســوڕێتەوە، چونکە پێناســەیەکی کۆمەڵایەتی دەدات بەتاك لەنێو کۆمەڵدا کە ئەمەش لەرژێمی بۆمـاوەدا بەتەواوەتی روون دەبێتەوەو گرنگییەکی گەورەی هەیەو کۆمەڵەکان لەســەر ئەو بناغەیە سـامانی کەســە مردووەکانیان بەســەر ئەو تاکانەدا دابەش دەکەن کە خزمایەتی دەیانبەســتێت پێیانەوە. خزمایەتی یەکەمین ســیســتمی کۆمەڵایەتی بەســەنـدە لەلای گروپە خێزانییەکـانو کۆمەڵە خۆجێییەکاندا هەروەها لەلای کۆمەڵی گەورەی مرۆڤایەتیش، ئەم سـیسـتمە لەدەرەوەی ســنوری ســیســتمی خێزاندا گەشــەی کردو پەرەی ســەندووە، هەروەها بەدرێژکراوەی

سیستمی خێزانی دادەنرێت، جیاوازی لەنێوان ئەو دوو سیستمەدا نیە چونکە خێزان بۆ زیاتر لەیەك نەوە درێژەی پێدەدرێت‌و پێویستی بەوەیە ئەو خزمانەی تێدا بێت کە پەیوەندی خوێن‌و هاوسەرخوازی دەیانگرێتەوە. سیستمی خزمایەتی لەکۆمەڵە لۆکالییەکان شێوەیەکی ئارامگرتووی بەخۆوە دیوە چونکە خێزانی بچوکی تیادایە، بەڵام پلەی دیسپلین‌و کۆنترۆڵ لەم سیستمەدا بەپێی کۆمەڵەکان دەگۆڕدرێت، گەرچی هیچ کۆمەڵەیەك نییە ئەم پەیوەندییەی تیادا نەبێت ئیتر سەرەتایی یان هاوچەرخ بێت کە لەخێزانی بچوك پێك هاتووەو جۆرێك لەگۆشەگیری پێوە دیارە. تاکەکەس لەناوچەیەکی شارستانیدا دەژی‌و ئازادە لەهەڵبژاردنی ئەو خزمانەدا کە دەیەوێت پەیوەندی بەهێزیان لەگەڵدا ببەستێ هەر وەك چۆن ئازادە لەدوور کەوتنەوە لەو خزمانەی کە نایەوێ پەیوەندی ببەستێ لەگەڵیاندا ئەمڕۆ هاورێ جێگای خزمی گرتۆتەوە. ئەم ئاڵوگۆڕانە نەبوونەتە هۆی شاردنەوەو سڕینەوەی سیستمی خزمایەتی لەکۆمەڵە نوێیەکاندا بەڵکو توندو تۆڵی ئەو سیستمەیان خاوو لاواز کردۆتەوە.

---

| خستنەڕووی خود | كشف الذات | Self- disclosure |
|---|---|---|

پرۆسەیەکەو بەهۆیەوە تاکەکەس خودی خۆی بۆ کەسانیتر دەخاتەڕوو، هەرچییەك لەناخیدایە بەوانیتری ئەگەیەنێت‌و گوزارشت لەکەسێتی خۆی دەکات. مەحاڵە مرۆڤ بتوانێت لەبەرانبەر خەڵکانیتردا بەتەواوەتی نادیارو شاراوە بێت. کاتێك بدوێت شتێك هەر لەبارەی راو بۆچوون‌و حەزو خولیاو ئارەزووەکانییەوە ئەخاتەڕوو. کەواتە لەڕێی خستنەڕووی خودەوە تاکەکەس زانیاری تایبەت بەخۆی بەکەسانیتر ئەگەیەنێت، هزرو بیرۆکەکانی سەبارەت بابەتە جیاوازەکانی ژیانەوە ئاشکرا دەکات.

---

| خود | الذات | Self |
|---|---|---|

خود وێنەی ناخمانە بەرانبەر بەخۆمان، یان وێنەی تاکەکەسە لەڕوانگەی خۆیەوە، یان وێناکردنیەتی بۆ خۆی، کە پێویستە چۆن بێت‌و چۆن خۆی دەربخات یان دەرنەخات، یاخود حەز بکات‌و ئاواتەخواز بێت چۆن‌و بەچ شێوەیەك بێت. مرۆڤی ئاسایی لەخودێك زیاتری هەیە(خودی کۆمەڵایەتی‌و خودی نموونەیی‌و خودی ڕاستەقینەیە). لەچەمکی خوددا چوار ڕەگەزی سەرەکی هەیەو کە جەستەو، شتومەکی مادی‌و، کەسانیترو کۆمەڵێك هزری ڕووت‌و ئەبستراکتن. جەستە لای زۆربەی خەڵکی سەنتەری چەمکی خودەو، خواستی چۆنیەتی دەرکەوتمان لەچاوی کەسانیتردا دەگرێتەوە. واتا هەر بایەخ پێدانێکی ڕوخسارو بەژن‌و بالامانە، هەر پرسیارێکە کە لەبارەی شێوەو ڕواڵەتی دەرەکیمانەوە، لەکەسانیتری دەکەین. ئەوانەی لەخۆمانەوە نزیکن وەك هاوسەرو دایك‌و هاورێ‌و... تاد. ئەم ڕەگەزە لەلای ژنان بەهێزترەو ئەوان لەپیاوان زیاتر گرنگی پێدەدەن. شتومەکی مادی جلوبەرگ‌و سەروەت‌و سامان‌و پارەو ئۆتۆمبێل‌و خانوو...تاد

دەگرێتەوە کە درێژکراوەی خودنو پارێزگارییان لێدەکەین هەروەك ئەوەی بەشـێکی دانەبڕاوبن لێمانو هەردەم لەخەمیاندایین. کەسـانیتر وەك منداڵ و دایكو دەستگیران...تاد. بەشێکی سەرەکی خودنو، هەندێك کەس نزیکتر لەجەستەی خۆیان دەیانبینن. زۆرجار دایك یان باوك لەپێناو پاراستنی منداڵەکەیدا جەستەی خۆی دەخاتە مەترسییە. لێرەدا جەستەی خۆی کە ڕەگەزێکی سەرەکی چەمکی خودە دەکەوێتە دوای کەسانیترەوە پلەیەکی کەمتری پێدەبڕێت. بەهاو هزرو بۆچوونەکان واتا ئەو چەمکە ئەبستراکتانەیە کە باوەڕی پێیانەو لەگوفتارو ڕەفتارەکانیدا ڕەنگیان داوەتەوە. لەوانەیە بیروباوەڕی ئایینی یان سیاسی ئایدیۆلۆژیو زانستی بێتو هەڵگرەکەی لەپێناویدا قوربانی بەخۆی بدات.

---

| **خودناسین** | معرفة الذات | Self-knowledge |
|---|---|---|

خودناسی بەمانای جیاکردنەوەی ئەوەی دەتوانیت بیکەیت لەوانەی کە ناتوانیت بیانکەیت. واتا نرخاندن و دیاریکردنی ئاستی تواناو لێوەشاوەیی. ناسینی خود بەمانای زانینی بڕی ئەوەی بەرهەمت هێناوە لەکۆی ئەوانەی لەتواناتدا بووە بەرهەمیان بهێنیت بەڵام تەنها خۆت هۆکار بوویت لەبەرهەم نەهێنانیاندا، چیت پێکراوەو، نەتکردووە، چیت پێنەکراوەو پێتوابووە ئەتوانیت بییانکەیت و بێهودە ویستووتە لاسایی کەسانیتر بکەیتەوە. ئەوە خودناسی نییە تێبکۆشیت بۆ گۆڕینی شتێك یان ڕەوشێك، کە دڵنیا بیت بەهەموو توانای جەستەیی و عەقڵی و دەروونیتەوە ناتوانیت بیگۆڕیتو هەر سوور بیت لەسەر گۆڕینی. ئەوەش خودناسی نییە کە خۆت بگونجێنیت لەگەڵ ڕەوشێکی نالەبارو خراپدا لەکاتێکدا کە دڵنیایت توانای گۆڕینیت هەیە بەرەو باشتر. خەڵکی خودی ڕووپۆشکراوی نمایشکراوی تۆ دەبینن نەك خودی ڕاستەقینەت. کە چاوی خەڵکت خەڵەتاندوو دواجاریش پێت وابوو وێنەیەکەی چاوی خەڵکی، خۆتیت، ئەو دەمە نەخەڵکی تۆی ناسیوەو نە تۆ ئەوانت ناسیوە، تۆش خۆتت نەناسیوەو ئەوانیش خۆیان ناناسن. ناسینی ڕاستەقینەی کەسانیتر، دەکەوێتە دوای ناسینی خودەوە. ئەو کەسەی خودی خۆی نەناسیبێت، ئاستەمە بتوانێت کەسانی دیکە بناسێت و هەڵیانسەنگێنێت.

---

| **خودی ڕاستەقینە** | الذات الحقيقي | True self |
|---|---|---|

بەشو لایەنی ڕاستەقینەی کەسێتییەو یەکێکە لەجۆرەکانی خود، ڕاستەقینەیەو ئەو شتە ئاڵۆزەیە کە بەئاسانی هەستی پێناکرێتو خۆی لەپەیبردنو ئاگایی لەڕەوتی هۆشیاریو بیرکردنەوەو هزراندندا دەبینێتەوەو وەك خودی کۆمەڵایەتی بۆ کەسانیتر ناخرێتەڕوو.

| | | |
|---|---|---|
| Social self | الذات الاجتماعي | **خودی کۆمەڵایەتی** |

ئەو بەشەی کەسێتی پێك دەهێنێت کە تاکەکەس بۆ خەڵکانیتری دەیخاتەڕوو. هەروەها ئەو بەشانەشە کە بەهەر هۆیەك بێت لەخەڵکی دەشارێتەوەو نایەوێت ببینن‌و پێی بزانن تا پلەو ئاستی خۆگونجاندنی لەکۆمەڵدا بێ کێشەو گرفت بگوزەرێت. چەمکی خود جۆرە نەرمێتییەکی لەخۆگرتووەو بواری هەموارکردنی تێدایە. زۆرجار بەپێی ستایش‌و پیاهەڵدانی کەسانی دیکە کە لەپاداشتی کردەوەیەکماندا وەریدەگرین: واتا بەپێی بۆچوونی کەسانی دەوروبەر، ئێمە گۆڕانکاری بەسەر چەمکی خودماندا دەهێنین‌و گەشەی پێدەدەین‌و ڕێکی دەخەینەوە. واتا بۆچونی ئەوانیتر هەرس دەکەین‌و لەنێویدا دەتوێنینەوە. چەمکی خود لای تاك ڕۆڵێکی سەرەکی دەگێڕێت لەکەسێتی‌و ڕێچکەی ڕەفتارەکانی لەکۆمەڵگەدا، مرۆڤ ڕەفتارەکانی بەو شێوەیە کە خۆی تێدا دەبینێت ئەگەر ڕاستی‌و واقیعیش نەبێت، هەمیشە هەوڵ دەدات تێڕوانینێکی ئەرێنیانەی بۆ دەروونی خۆی هەبێت بۆ ئەوەی ئارەزووەکانی تێر بکات، کە ئەویش بە ئامانج گەیاندنی خودییە، چەمکی خود ڕۆڵی پاڵنەری هەیە کە وا لەتاك دەکات تێڕوانینی خۆی ڕێکبخات‌و کاربکات بۆ کامڵ کردنی، بەمەش ئامانجەکانی بەدیدەهێنێت.

| | | |
|---|---|---|
| Ideal self | الذات المثالي | **خودی نموونەیی** |

ئەو بەشەی کەسێتی یان ئەو جۆرەی خودە کە دەنگی ویژدان‌و هیواو ئارەزووەکانی تاکەکەسە، واتا ئەو بەشەیە کە حەز دەکات پێی بگات بەدی بهێنێت‌و بەڵام هێشتا پێی نەگەشتووەو، مەرج نییە هەموو ئەو شتانە بێت کە خەڵکی بەئاواتیەوەن‌و دەخوازن لەمدا بەدی بێت‌و دەربکەوێت.

| | | |
|---|---|---|
| Skimming | القراءة السريعة | **خوێندنەوەی خێرا** |

کۆمەڵێك ڕێگاو شێوازە کە ئامانجیان خێراکردنی تێکڕای خوێندنەوەیە بەبێ ئەوەی کاریگەری لەسەر تێگەشتن‌و لەبەرکردن هەبێت. یەکێك لەڕێگاکانی بەکارهێنانی یادگایەو زاڵبوونە بەسەر خوێندنەوەی بێدەنگدا، ڕاستە چاو لەسەر هەر ووشەو بۆشاییەکی نێوان ووشەکان جێگیرە بەڵام ماوەی مانەوەی چاو و جێگیربوونی کورت دەکرێتەوە. ڕێگەیەکیتر تێگەشتنە لەووشەکان نەك تەماشاکردنی یەکە یەکەی پیتەکان، هەموو ووشەکان بەدەنگەوە نەخوێنرێتەوە، کەمتر بایەخدان بەهەندێك دەستەواژەی باو... تاد بدرێت.

| | | |
|---|---|---|
| Lip Reading | قراءة الشفتين | **خوێندنەوەی لێوان** |

واتا سەرنجدان لەجوڵەی لێوی ئەو کەسەی دەدوێت‌و خوێندنەوەی، مرۆڤە کەڕەکان پەنای بۆ دەبەن بەمەبەستی تێگەیشتن لەبەرانبەرەکەیان.

| خۆ بەخۆیی زانین | الشعور بالنحن | Feeling, We |
|---|---|---|

ئەو هەستەیە کە تاکەکەسان وا لێدەکات خودی خۆیان لەقەوارەیەکی گەورەتردا ببیننەوە، زۆرجاریش من لەبۆتەی ئێمەدا دەتوێتەوەو چەندین من یەك ئێمە پێك دەهێنن. ئەوەیە لەکوردەواریدا بە (خۆمانە) ناودەبرێت.

| خۆبەگوناهبار زانین | الشعور بالذنب | Gullt feeling |
|---|---|---|

گوزارشتێکی فرە واتایە رەنگە تاکەس دان بەوەدا دەنێت کە گوناهبارەو یاخود وا هەست دەکات سەرپێچی لەتابۆو قەدەغەکراوێك کردووەو لەبنەمایەکی ئاکاری لایداوە. هەستێکی هەلچووناوییە دەرئەنجامی پێشێلکردنی یاساو رێساکانی کۆمەڵگەو ئادابی گشتییە. لەوانەیە هیچ بیانوویەکی لۆژیکی بۆ ئەو هەستکردنە لەئارا نەبێتو سروشتێکی نەخۆشانەی پێوە دیار بێتو بگاتە ئاستی خۆ تۆمەتبارکردنو هەوڵدان بۆ سزادانی خود. هەندێکجار ئەم هەستە لەژێر نیشانەکانی دڵەڕاوکێو ترسدا وون دەبێتو دیار نامێنێت. شایانی ئاماژەیە بیرکردنەوەی پەیوەست بەهەستی گوناهباری دەبێتە بناغەی رەفتاری تاوانکاری. لەتیۆری دەروونشیکاریدا ئەم هەستە دەرئەنجامی ململانێی نێوان منی باڵاو ئارەزووە شەرانگێزیو سێکسییەکانە. خۆ بەگوناهبارزانین جیایە لەدڵەراوکێ چونکە دڵەراوکێ بەئایندەوە پەیوەستە بەڵام گوناهباری پەیوەستە بەئێستاو رابردوو بەئەندامانی گروپو کۆمەڵگەوەو ئاستی توندوتۆڵی ئەو گروپو کۆمەڵەوە.

| خۆ تۆتمەتبارکردن | اتهام الذات | Self-accusation |
|---|---|---|

یەکێکە لەنیشانەکانی خەمۆکیو بریتییە لەتۆمەتبارکردنی خود بەتاوانو گوناهکردن، ئەم تۆمەتبارکردنە زۆرجار لەئەندێشەی نەخۆشەکە خۆیەوە سەرچاوە دەگرێتو هیچ بنەمایەکی لەواقیعدا نییە.

| خۆشەویستی | الحب | Love |
|---|---|---|

هەستێکی بارگاوییە بەفاکتەرو هەلومەرجی تاکەکەسی و جیاوازیی، ئەو هەستە یاخییە ملکەچ نابێت و ناتوانرێت یاسایەکی گشتی بۆ دابرێژرێت. بۆیە هەر پێناسەیەکی بۆ بکرێت، لەچوارچێوەی گشتی تێناپەڕێتو سنوورە وردەکانی دیاری ناکات. هەر کەس بەجۆرێك خۆشەویستی دەکات، یەك کەسیش ئەگەر دوو جار خۆشەویستی بکات، ئەوەی دووەمیان لەشێوەو بابەت و سەرەتاو ناوەڕاستو گوڕو تینەدا لەوەی یەکەمی ناچێت. خۆشویستنی کەسێك بەمانای تێگەشتنو ناسینی ئەو کەسە دێت و بەتەنها حەزو ئارەزوو نییە بۆی. لەگەڵ کەسێکی نەناسراودا ئەو هەستە دروست نابێت. گەڕان بەدوای خۆشەویستیدا گەڕانە بەدوای خوددا، مرۆڤ حەقیقەتی خۆی لەحەقیقەتی ئەو کەسەدا دەبینێتەوە کە خۆشیدەوێتو ئاشنا دەبێت پێی. ئەو دوانەی یەکتریان

خۆشدەوێت، بەقوڵایی دەروونی یەکتردا شۆڕ دەبنەوەو لەهەموو چرکەساتێکدا ئاگاداری یەکترن وەك ئەوەی پردێکی نادیارو نەدیوی سایکۆلۆژیی؛ کۆئەندامی دەماریی هەردووکیانی بەیەکەوە گرێ دابێت، کتوپڕ بەرژەوەندی و خەم و ئاواتەکانیان دەکات بەیەك، کەسی خۆشویستراو بەلای ئەو کەسەوە کە خۆشیدەوێت یەکسان دەبێت بەهەموو مرۆڤایەتی، چونکە هیچ کەسێکیتر وەکو ئەو ناتوانێت تینوێتی قوڵیی گیانیی ئەو بشکێنێتو پێداویستییە دەروونییەکانی تێربکات. خۆشەویستی هەستو ئەزموونێکی فسیۆلۆژییە، بەباش و بەخراپ، بەپێی سەرکەوتن و شکست هێنانی ئەزموونەکە، کار لەڕەفتاری مرۆڤ دەکات و دەینەخشێنێت. توانایەکی خامۆشەو بابەتێك دەیوروژێنێت، خۆشەویستی بەتەنها بابەت نییەو هیچ بابەتێك ناتوانێت بیوروژێنێت ئەگەر کەسەکە ئەو توانایەی نەبێت. ئەو توانایەش بەشێکە لەکەسێتی مرۆڤەکەو پەیوەست نییە بەخەسڵەتی پلەو پایەی کۆمەڵایەتی تاکەکەسانەوە. کەسێك ئەو توانایەی هەبێت ئەگەر لەبابەتێکی خۆشەویستیدا شکستی هێناو سەرنەکەوت؛ دەشێت بابەتێکی دیکە لەکاتێکیتردا جێگەی بگرێتەوە. خۆشەویستی ئەو ڕەنگەیە؛ نابیناش دەیبینێت. ئەو دەنگەیە؛ کەڕیش گوێی لێیەو دەیبیسێت. ئەو ئاخاوتنەیە؛ لاڵیش بێ کێشە بۆی دێتو دەریدەبڕێت.

---

| خۆشەویستی ڕاستەقینە | الحب الحقيقي | True love |
|---|---|---|

خۆشەویستی پێکهاتەی کۆمەڵێك هەڵچوونەو لەکورتترین پێناسەیدا توانای بەخشینی بێ بەرانبەرە، مرۆڤ بەکردەوە ئەنجامی دەدات و بەقسە دەرنابڕێتو ناچێتە چوارچێوەیەکی بەرجەستەکراوی بیستراو یان خوێنراوەوە. ووتەو تەنانەت شیعریش، تەنها هێماو ئاماژەن بۆ ئەو هەستەئاگاییە و نابنە ئاوێنە بۆ دەرخستنی خودی هەستەکە. خۆشەویستی ڕوودەداتو ئەو ڕووداوەیە دەڕوێتو گەشە دەکاتو گەورە دەبێتو دەگەشێتەوەو بەردەگرێ، لەوانەشە لەقۆناغی پاش گەشەکردنیدا، بپوکێتەوەو بتوێتەوەو بمرێتو بێبەر بێت. خۆشەویستی بەهەموو کەسێك ناکرێت و هەموو کەسێك ناتوانێت بیبەخشێت، ئەوەی خۆشەویستی دەکات: دەبێ پێبەخشراو بێتو بەخشندەبیت، ئەو کە پەسەندکراو نەبوو بێت یان نەبێت، پەسەندکردنی پێناکرێت. ئەو کەسەی لەئەزموونی خۆشی و ناخۆشییەکانیدا هاوخەمو بەشداری نەبوو بێت، ناتوانێت بەشدارو هاوخەمی کەسانیتر بێت. ئەو دەکرێت لەسەرکەوتنو شکستو هزرو ئاواتو ئارەزووی خۆشەویستەکەیدا بەجەستەو گیان لەگەڵیدا بێت ئەگەر پێشتر لەگەڵ ئەمدا، خۆشەویستێکی هاوهەستو هاوڕاز هەبوو بێت. لەخۆشەویستیدا هەموو شتێك بەژیانیشەوە، بێ بەرانبەر پێشکەش بەخۆشەویستراو دەکرێت. دایكو باوك کە ژیانی خۆیان بۆ منداڵەکەیان تەرخان دەکەن، ئەوەیە خۆشەویستی ڕاستەقینەو بەخشندەیی و ژیان بەخشین، قوربانیدان بەپاڵنەری خۆشەویستی نەبێت ئەنجام نادرێتو

لێکدانەوەیەکیتر قبوڵ دەکات. لەمانایەکی دیکەدا خۆشەویستی پەیوەندییەکی مرۆڤایەتی کەسێتییەو لەسەر بناغەی بەرانبەری‌و یەکسانی‌و ئازادی پێك دێت. ئێمە لەهەر شتێکدا جیاواز بین، لەخۆشـــەویســـتیدا یەکســـانین، لەم پەیوەندییەدا پلەو پایەو بنەماڵەو خـانەوادەو جیـاوازی چینـایەتی‌و ئـاییني و نەتەوایەتی ئەم جیـاوازییـانە، لەڕوودان‌و دروســـتکردنیدا نەبڕیاردەرن‌و نەلەمپەرو هیچیان پێناکرێت. هەموو جۆرێکی پەیوەندی مرۆڤایەتی پاڵنەرێك یان چەند پاڵنەرێکی لەپشتییەوەیە کە ڕەنگە داواکاریی جەستەیی یان دەروونی یان کۆمەڵایەتی تێربکات. ئەو پەیوەندییەی بەشـــوناسی خۆشـــەویســـتی خۆی بەیان دەکاو لەپشـــتیەوە فشـاری پاڵنەری ســێکس دەیبزوێنێ‌و ئاڕاســـتەی دەکات‌و هەر بەتەنها لەوێوە ســـەرچاوەی گرتووەو ئەو پاڵنەرەش هاوکات لەگەڵ پێوەرەکانی کۆمەڵدا یەکنەگرێتەوە، ئەمە خۆشەویستییەکی سروشتی نییە. ئەمە حەزەو کەفوکوڵی ئارەزووی سێکسییەو بەتێر کردن‌و دامرکانەوەی ئەو حەزو ئەو نائارامییە بایۆلۆژییە، هەموو شـتێك کۆتایی پێدێت‌و بەتەواوەتی دەپوکێتەوە. ئەمە قوربانیدانی بەخودی لێ چاوەڕوان ناکرێت، خاوەنی ئەم حەزە لەهەر شـێوەیەکدا دەریببڕێت، دەتوانین ناوی هەموو شـــتێکی لێبنێین جگە لەخۆشـــەویســـتی ڕاســـتەقینە. ئەگەر لەکەســێکەوە خۆشی‌و شـادیمان بۆ بێت‌و بەدوور کەوتنەوە لەکەســـەکە، لەو شـــادییەش بێ بەش بین. یان بەبۆنەی کەســـێکەوە لەخۆمان‌و ژیانمان ڕازی بین‌و هەســـت بەئاســـوودەیی بکەین‌و شـــانازی بەچاکییەکانی خۆمـانەوە بکەین‌و بەدابڕان لەو کەســـەش، لەو هەســـتەش دابڕێین، واتـا بەهۆی کەســـێکیترەوە چێژ لەهەســـت‌و ئاگاییەکانیەکانی خۆمان وەربگرین‌و بەخۆشی ســـاتەکانی ژیان بگوزەرێنین، لێرەدا ئەمە خۆشـویسـتنی خودە نەك خۆشـــەویســـتی بۆ کەســێکیتر، چونکە کەسی بەرانبەر ســـەرچـاوەی خۆشی‌و ئـاســـوودەیمـانە، نەك ئێمە خۆشی‌و ئاســوودەیمان بۆ ئەو، دەســـتەبەرو فەراهەم کردبێت. خۆشـــەویســـتی نێوان دوو ڕەگەز ڕەنگە لەیەکەم بینیندا چەکەرە بکات‌و ســـەرهەڵبدات‌و هەر لەســـەرەتاوە هەردووکیان پێیان وابێت گونجاون و تاسـەرو بێکێشـە درێژە بەو خۆشـەویسـتییە دەدەن، بەڵام ئەو دۆخە مەرج نییە وەها بگوزەرێ، چونکە بەیەکتر ناســـینی زیاترو بەبەشـــداریکردنی زۆرتر لەلایەنەکانی ژیانی ڕۆژانەدا، ئەگەری ســـەرهەڵدانی جیاوازی و ناکۆکی دێتە گۆڕێ و کە دواتر هۆکارێکە بۆ کەمکردنەوەی گوڕو تینی خۆشـــەویســـتییەکەو بەرەو خامۆشی بوون دەیبات.

| خۆشەویستی‌و جوانی | الحب و الجمال | Love and beauty |
|---|---|---|

خۆشـەویسـتی‌و جوانی ئاوێتەی یەکترن، ئەوەی خۆشـەویسـتی دەکات؛ لایەنە جوانەکانی ژیان زیاتر دەبینێت بەبەراورد لەگەڵ ئەو کەســـەدا کە خۆشـــەویســـتی ناکات، هەروەك ئەوەی جوانی تایبەت بێت بەخۆشـــەویســـتییەوە یان ڕوویەکتری ئەو هەســـتە بێت،

لەپرۆسـەی خۆشـەویسـتندا؛ هەسـت و نەسـت و پەیبردنی مرۆڤ وای لێدێت بەرانبەر بەجوانی؛ ناسك و هەستیار بێت.

| Love and sex | الحب و الجنس | خۆشەویستیو سێکس |
|---|---|---|

خۆشەویستیو سێکس لەڕووی گرنگییەوە، هیچیان لەویتریان کەمترنییە. سێکس بەتەنها فشارێکی هۆرمۆنیی جەستەییەو خۆشەویستیش سۆزێکی دەروونییەو سێکسیی نێوان دوو ڕەگەزی جیا، جوان و ڕەنگین دەکات. ئەگەر سێکس دۆخێکی کاتی بێ و بەتەنها بریتی بێت لەخاڵی کردنەوەی حەزێکی جەستەییو چەند چرکەساتێك بخایەنێت، ئەوا خۆشەویستی دۆخێکی هەمیشـەییەو بەردەوام و دەژی و درێژ دەبێتەوە. پرۆسـەی سـێکسـی ئەگەر لەگەڵ هەستی یەکتر خۆشویستنی هەردوو لایەنی بەشدار لەپرۆسەکەدا یەکبگرێتەوە، ئەوا دەکرێت بڵێین: بەچێژترین پەیوەندی جەسـتەییو دەروونییەو بەتەنها لەوێدا دوو خود بەجەستەو کەسێتییانەوە؛ لەنزیکترین دووری و کورتترین مەوداداان. هەر لەسێکسدا باڵاترین و جوانترین وێنەکانی خۆشـەویسـتی بەرجەسـتە دەبێتو ڕەنگدەداتەوە. سـێکس بۆخۆی پیادەکردنی خۆشـەویسـتییە ئەگەر بەڕەهەندە ویژدانیو مرۆڤایەتییەکان ئاوێتە بوو بێت، دوور لەخۆشـەویسـتیش کارێکی جەسـتەییە بۆ چێژوەرگرتن و لەسـنوری کاتو شـوێن تێناپەڕێت. هەردووکیان بەیەکەوە هەسـتێکی گشـتگیرن و بەقوڵایی دەروونیدا ڕۆدەچن هەموو ئەندامەکانی جەسـتە خۆشـییان پێدەبڕێت و سـنوورەکانی کات و شـوێن دەبەزێنن. لەسـێکسـی بێ خۆشـەویسـتیدا؛ دوو جەسـتە لەوانەشـە تەنها دوو ئەندام بۆ چەند سـاتێك بەیەك بگەن و دواتر لەیەك دوور دەکەونەوەو ڕەنگە ڕقیشـیان لەیەکتری بێت، بەڵام لەخۆشـەویسـتیدا دوو مرۆڤ بەهەموو خەسـڵەتەکانیانەوە پێکدەگەنو ئاوێزانی یەکترن و بێزار نابن. لەسـێکسـی بێ خۆشـەویسـتیدا جارەکانی جووت بوونو درێژبوونی زەمەنی چێژوەرگرتن و جوانی ژنو توانای نێرینەیی پیاو؛ بابەتگەلێکن جێگای بایەخی هەردوولان، بەڵام لەسـێکسـێکدا کە لەمنداڵانی خۆشـەویسـتییەوە چرۆی کردبێت، خودپەرستی و چەشتنی زۆرترین چێژ، لاوەکین و بیریان لێناکرێتەوەو هەر لایەك لەهەڵپەی ئەوەدایە چێژو خۆشی بەبەرانبەرەکەی بگەیەنێت، ئەو دەمە ئاسـوودەیە کە لایەنی بەرانبەری ئاسوودە کردبێت. لەسێکسی میکانیکی بێگیانی دور لەخۆشەویستدا؛ هەرلایەك لەهەڵپەی چێژوەرگرتنی خۆیدایەو هەر ئەوەندە بیر لەویتر دەکاتەوە تا دەیکاتە کەرەسە بۆ خۆشی خۆی، کە ئامانجی سەرەتاو کۆتاییەتی.

| Love and mind | الحب و العقل | خۆشەویستیو عەقڵ |
|---|---|---|

سـۆزی خۆشـەویسـتی کاری بەعەقڵ نییەو لەلای مرۆڤ زۆر لەپێش عەقڵەوە گەشـە دەکات، لەخۆشـەویسـتیدا دوو بەرەی دژ بەیەك لەململانێدان، بەرەیەکیان عەقڵە کە نەنگی و کەموکورتییەکان بەئاسـانی دەبینێت و ئاگای لێیە، بەرەکەیتریش سـۆزو دلە کە

نایەوێت بییان بینێت و چاوی خۆی لەئاستیاندا دادەخات. ئەوانەی خۆشەویستی دەکەن باشییەك لەکەسی بەرانبەردا دەبینن کە ڕەنگە لەواقیعدا بوونی نەبێت، خراپی و ناتەواویەك نابینن کە ڕەنگە واقیعی بێ و هەموو خاوەن هەستێك، هەستی پێبکات. مرۆڤ هەرچەند لەبیرکردنەوەو هەڵسەنگاندندا عەقڵانیو لۆژیکیی بێت، ئاستەمە لەکاتی خۆشەویستی کردندا بتوانێت واقیع وەکو خۆی ببینێت، هەر ئەمەشە وادەکات لای هەرزەکارو گەنجان کەفوکوڵی ئەو هەستە، هەرزەیی و هەڵەشانە سەرهەڵبداتو هەندێکجار بەنادروستی کوێر بێتەوەو بەبنبەست بگات. ڕەنگە ئەو گەنجە لەناو گروپێك کەسدا، هەڕەمەکیو بەڕێکەوت یەکێك بدۆزێتەوەو ئەو هەستەی بەخێرایی بۆ دەربڕێت لەکاتێکدا بەرانبەرەکەی هیچ وەڵامدانەوەیەکی بۆی نەبێت. لێرەدا ئەو کەسەی کە تا دوێنێ لەناو کۆمەڵەکەدا وەك ئەوانیتر کەسێکی ئاسایی بووە، ئەمڕۆ بەلای ئەم گەنج یان ئەو هەرزەکارەوە لەم جیهانەدا تاقە کەسێکە کە بتوانێت پێویستییە دەروونییەکانی تێر بکات کەچی هیچ بایەخێك بەم نادات. ئەمەش بۆخۆی دەرئەنجامی پەلەکردنو بڕیاری خێرایە کە لەوانە بوو کەسێکیتری هاوهەست لەکاتێکیتردا، وەڵامی گونجاوی بدایاتەوە ئەگەر ئەو داوایەی ئاراستە بکرایە. ئەم شکستە بۆ مرۆڤی عاقڵ وەك پێگەو سەکۆیەك وایە کە لێیەوە بۆ خۆشەویستییەکیتر، بەڵام ئاسوودەو سەرکەوتوو، باز بدات.

| خۆنەویستی | غيري | Otherness |
|---|---|---|

بەتەواوەتی پێچەوانەی خۆپەرستییەو هیچیان ڕەها نین. ڕەفتارێکە هیچ سودو کەڵکێکی بۆ ئەو کەسە نییە کە ئەنجامی دەداتو ڕەنگە هەندێك بێزاری بکاتو بیخاتە مەترسییەوە بەڵام بۆ کەڵكو سودی بۆ هاوڕێو هاوتەمەنو ئەندامانی گروپەکەیەتی. وەك قوربانیدانی باڵندەیەکی دایك بۆ بەچکەکەی.

| خوو | العادة | Habit |
|---|---|---|

مەبەست لێی ئارەزووی تاکەکەسە بۆ بەردەوامیدان بەتێرکردنی پێداویستیو وەڵامدانەوەی پاڵنەرێك بەڕێگایەکی تایبەتو دیاریکراو نەك هیتر، یان حەز دەکات ئەو ڕەفتارەی خووی پێوەگرتووە هەموو جارێك دووبارەی بکاتەوە بەنەگۆڕیو بەرگری لێدەکاتو دژایەتی ڕەفتاری نوێو نامۆ دەکات، بۆ نموونە کەسێك ڕاهاتبێت بەکەوچكو چەتاڵ خواردن بخوات، قورسە بەلایەوە بەپەنجەو چنگ بیخوات، کەسێك ئەگەر کاتی بێکاری بەخوێندنەوەوە بەسەرببات، ئاستەمە ئەو کاتە بەچوون بۆ سینەماو یاری شەترەنج بەسەر بەرێت.

| Family | الأسرة | خێزان |
|---|---|---|

خێزان بچوكترین یەكەی كۆمەڵایەتییەو شـــانۆی كارلێكو پەیوەندییە كۆمەڵایەتییەكانەو تیایدا تاكەكەس لەدایك دەبێو گەشـەدەكاتو پێدەگاتو دەبێتە ئەندامێكی سـەربەخۆی پشـــت بەخۆبەســتوو، بەهۆی خێزانەوە تـاكەكەس رۆڵە كۆمەڵایەتییەكـان لەنـاوو لەدەرەوەی خێزان وەردەگرێتو فێریان دەبێتو بەهۆیەوە رۆڵ و پلەو پایەی كۆمەڵایەتی لەكۆمەڵگادا بۆ دەستنیشان دەكرێت. خێزان بەچەندین چەمكو مانای جیاجیا ناسێنراوە لەوانە: **چەمكی سـێكسـی** بریتییە لەپەیوەندی سـێكسـییانەی نێوان پیاوو ژن كە ئەركی ئەم پەیوەنـدییەش نەوە خســـتنەوەو گرنگی دانە بەمنـداڵ. **چەمكی رەفتـاری** خێزان بەسـتراوەتەوە بەو چەشـنانەی رەفتارەوە كە لەپرۆســەی هاوسـەرێتیو پەیوەندییەكانیو هەڵبژاردنی هاوســەرو یاســاكانی هاوســەرێتیو شــوێنی ژنو گۆڕانكارییەكان كە بەســەر هاوسـەرێتیو جیابوونەوەدا هات بوونو كاریگەری راسـتەوخۆیان لەسـەر تاكەكانی خێزان هەیە. **چەمكی كۆمەڵایەتی** بریتییە لەیەكەیەكی كۆمەڵایەتی رێكخراو وابەســـتە بەدابو نەریـتو یـاســـاكـانەوە، بەو پەیوەنـدییە تـایبەتییـانەش جیـادەكرێتەوە كە لەنێوان بەشــداربووانو پێكهێنەرانی ئەو یەكەیەدایە وەك پیاوو ژنو منداڵ، خۆ ئەگەر خێزانەكە گەورە بێت ئەوا پەیوەندییەكە خزمەكانیش دەگرێتەوە. لەچەمكێكی تردا خێزان: بریتییە لەو پەیوەندییەی نێوان پیاوو ژن كەرەنگە كورت بێ یان درێژە بكێشـــێت ئینجا منداڵیان هەبێت یاخود نەیانبێت. خێزان جیایە لەهاوســـەرێتی: چونكە هاوســـەرێتی ئاڵۆزترە لەخێزانو پەیوەســـتە بەدابو نەریتەكانی ناو كۆمەڵەوە، بەم پێیە هاوســـەرێتی واتە ئەو رەفتارەی كە پەیوەندییە كۆمەڵایەتییەكانو پەیوەســـت بوونو وابەســـتەیی هەمبەری دادەمەزرێنێتو پێویسـتە لەرووی ناوچەییەوە دروسـتو شـیاو بێت. كەواتە خێزان جگە لەرێكخســـتنو یەكگرتنێك هیچی ترنییە كە بەهۆیانەوە ئامادەباشیو توانا شـــاراوەكانی سروشـــتی مرۆڤـایەتی لەهەوڵ و ملـملانێی كۆبوونەوەدان. خێزان بەرێو رەســـمو دۆخەكانیەوە بریتییە لەدامەزراوێكی كۆمەڵایەتیو پێویســـتییەكی حەتمیە بۆ مـانەوەی نەژادی مرۆڤایەتیو بەردەوام بوونی.

| Lineage | العشيرة | خێڵ |
|---|---|---|

لەچەند گروپێك لەخزمان پێك دێت كە ژمارەی ئەندامەكانیان دیاری كراوەو دەكرێت پەیوەندی خوێن لەنێوانیاندا (بەگەڕانەوە بۆ رابردوو) دەســت نیشـان بكرێتو پشـتیان بەو لقو پۆپە رەچەڵەكییە بەسـتووە كە بەبنەماڵەیەكی هاوبەشـەوە دەیانبەستێتەوە. یان گـروپـێـك لەخەڵـك لەخـۆدەگـرێـت كە لەیەك رەگەزەوە هـاتـوونو بەبـۆنەی رەچەڵەكایەتییەوە بەیەكەوە پەیوەســـتن. توێژەرێكی وەك (مردۆك) رەچەڵەكیەكایەتی بەســـەر دوو پۆلی ســـەرەكیدا دابەش دەكات كە بریتین لەیەكەم: گروپی خزمان بەهۆی شوێنی نیشتەجێ بوونەوە، ئەم گروپە چەند خێزانێكی بچوكی شێوە جیاواز لەخۆدەگرێت،

سەرەڕای خێزانی فرەژنیو خێزانی درێژکراوە. دووەم: گروپی خزمایەتی لەڕێی خوێنەوە، ئەم گروپەش ئەو خزمانە دەگرێتەوە کە پەیوەندی خوێن بەیەکەوە دەیانبەستێتەوە، ئەم پەیوەندییەش دەگەڕێتەوە بۆ چەند شێوەیەك کە ڕەچەڵەکی باوکایەتیو ڕەچەڵەکی دایکایەتی یان هەردووکیان بەیەکەوە کە پێی دەوترێت دووانەی ڕەچەڵەك. خێڵ لەگەڵ هۆزدا لەو ڕووەوە جیاوازن کە خێڵ چەند گروپێك لەخۆدەگرێتو هەر ئەندامێکی ئەو گروپانە لەڕووی مێژووییەوە کاریگەری خۆی هەبوو بەئەندامێکی ترەوەو ئەوەش دەزانن کە هەموویان دەچنەوە سەریەك باپیرەی هاوبەشو زانراو لەلای هەموویان، بەڵام لەهۆزدا بەهۆی فراوانیو گەورەییەوە ئەستەمەوە لەهەندێ باردا باپیرەیان دەست نیشان بکرێت.

# د

| Weaning, psychological | الفطام النفسي | دابڕینی دەروونی |
|---|---|---|

ئەگەر لەشیربڕینەوە بەواتای گۆڕینی خواردەمەنی منداڵ بێت لەشیرەوە بۆ خۆراکی دیکە، دابڕینی دەروونی بریتییە لەپرۆسەی دورکەوتنەوەی منداڵ لەدایكو باوكو پشت بەخۆبەستن لەڕوی دەروونییەوە، واتا رزگاربوون لەهەژموونی دایكو باوكو سەرخۆ بوونی منداڵ.

| Closure | الغلق | داخستن |
|---|---|---|

یەکێکە لەیاساکانی پەیبردنی هەستی لە قوتابخانەی گەشتاڵتدا. مەبەست لێی حەزو ئارەزوو یان هەوڵی مرۆڤە بۆ چاککردنو پڕکردنەوەی کەلێنو ناتەواویەکان. واتا ئێمە نامانەوێت پەی بەوروژێنەرە کەمو تەواونەکراوەکان ببەین تاکو پەیبردن بەوروژێنەرەکان پڕماناو کامڵ بێت. بۆ نموونە ئەگەر شێوەی چوارگۆشەیەك بەخاڵ بکێشینو خاڵەکان بەیەکەوە نەنوسابن، ئێمە وەك چوارگۆشەیەکی تەواو ئەیبینین کە لەچوار پارچە ڕاستەهێڵ پێکهاتبێت نەك کۆمەڵێك خاڵی جیا جیای بەیەکنەگەشتوو.

| Daltonism | الدالتونية | داڵتۆنیزم |
|---|---|---|

واتا نەبینی رەنگەکانی سوروسەوز. جۆن دالتۆن (1766-1844) دەرمانسازو کیمیاگەر بوو، رەنگەکانی سوورو سەوزی نەدەبینی، ئەم نەخۆشییەی دۆزییەوەو زانستیانە وەسفی کردووەو دواتر هەر بەناو ئەوەوە ناونرا.

| Creativity | الابداع | داهێنان |
|---|---|---|

داهێنان یان ئەفراندن پرۆسەیەکەو بەهۆیەوە کارێکی نوێ سەرهەڵدەداو کۆمەڵێك پێی ڕازین و وەك شتێکی سودبەخش قبوڵیانە. تۆرانسو گروپەکەی دەڵێن: پرۆسەیەکەو کەسەکە بەهۆیەوە هەستیار دەبێت بەکێشەو کەموکورتی و کەلێنەکانی مەعریفەو رەگەزە ڕوونەکانی. واتا دەستنیشانکردنی سەختییەکانو توێژینەوەی چارەسەرەکانو

کارکردنو خەملاندنو دارشتنی گریمانەکان کە تایبەتن بەو کەمو کورتییانەوەو پاشان تاقیکردنەوەی ئەو گریمانانەو راستکردنەوەیان یان دووبارە تاقیکردنەوەیان بۆ گەیشتن بەئەنجامەکان. گلفۆرد هەوڵی داهێنانو بەرهەمی داهێنان لەیەکتر جیادەکاتەوەو دەڵێت: بەرهەمی داهێنەرانە بەمانا گشتیو بەربڵاوەکەی بریتییە لەو لایەنەی کە لەچێژی گشتی جەماوەر دەداتو دەیپێکێت. چونکە بەرهەمی کەسێکی داهێنەر هەردەم شێوازە رواڵەتیەکەی کاری داهێنەرانەیە وەك شیعرو مۆزیكو تابلۆی شیوەکاری، بەڵام هەوڵی داهێنان ئامادەباشی تاکەکەسە بۆ بەرهەم هێنانی هزرو بیرەکان یان ئەنجامە سایکۆلۆژییە نوێیەکان بەوانەشەوە کە بەرهەمی هزری کۆنن لەتوێی پەیوەندییەکی تازەدا. سیمبسۆن پێیوایە ئەفراندن دەست پێشخەرییەکەو کەسێك بەهۆی تواناکانی خۆیەوە، لەزنجیرەی ئاسایی بیرکردنەوەدا جۆرە لادان و جیابونەوەیەك دروست دەکات کە نەیارە لەگەڵ بیرکردنەوە گشتیەکەدا، کەواتە: توانای ئەفراندن توانایەکی تایبەتی جیاکراوەیە بۆ چارەسەری کێشەکان، توانای تاکەکەسانە بۆ بەرهەم هێنانی هزرو بیری رەسەنو بەوە جیادەکرێتەوە کە سیفاتی خۆگونجاندنیان لەخۆ گرتووە (واتا بەئەرکی سودبەخش هەڵدەسێت) بەتەواوەتیش پێکهاتوون.

| دایکسالاری | سلطة الأم | Matriarchy -Matrilocal |
|---|---|---|

سیستمی دایکسالاری پشت بەخزمایەتی دایك دەبەستێ چونکە منداڵ تیایدا وابەستەیە بەدایك یان خێزانی دایکەوە، ئەندامەکانی خێزانی باوك بەبێگانە دەزانن‌و هیچ پەیوەندییەکیان پێیەوە نییە. لەهەندێ کۆمەڵدا (تیرەکانی ئوستراليا) خێزان (باوك)یان دەکوشت ئەگەر بەلایانەوە پێویست بووایە. هەندێك لەتوێژەران پێیان وایە ئەم سیستمە لەکۆمەڵە سەرەتاییەکاندا باو بووە، بڵاوبوونەوەی (واتا رەچەڵەکی دایکایەتیو دایکنشینی) بۆ ئەو رۆڵەی ژن هەیبووەو لەگەڵ پیاودا یەك رەوشی کۆمەڵایەتی یەکسانیان هەبووەو هەندێجاریش لەپیاو باڵادەستر بووە، ئەمەش ببووە هۆی فەرامۆش کردنی باوکایەتی ،لەو کۆمەڵا سەرەتاییانەدا خۆشەویستیو غیرە لەنێوان پیاوو ژندا نەبووەو لەرووی سێکسییەوە هاوتابوون‌و پێیان وا بووە شێوەی یەکەمی خێزان دایکایەتی بووە.

| دەرئەنجام | الاستنتاج | Conclusion |
|---|---|---|

بریارو وێناکردنی ئەو پەیوەندییە زانستییانەیە کە توێژەر لەسەر بنەمای ئەنجامەکانی توێژینەوە، بنیاتیان دەنێتو پشت بەداتاو زانیاریو ژمارەو رێژەکانی شیکارەکانی توێژەر دەبەستێت. لێرەدا ئەو ئەنجامانەی لەسامپڵەوە پێیگەشتووە؛ بەکۆمەڵگەی توێژینەوەوە دەبەسترێتەوەو گشتاندنیان بۆ دەکرێت. هەر دەرئەنجامێك پەیوەستە بەئەنجامێکی توێژینەوەوە، وەکچۆن، ئەنجامەکانیش تایبەتن بەئامانجەکانەوە. دەرئەنجامەکان پوختەی ئەنجامەکانی توێژینەوەن؛ دوور لەبەکارهێنانی ئامارو ژمارەو رێژەو خشتەو

شـــێوەکان. مەرج نییە هەموو دەرئەنجامەکان باش‌و پۆزەتیف بن، ڕەنگە هەنـدێکیان نێگەتیف‌و خراپ بن، ئەنجـام چۆن بێـت دەرئەنجـامیش هەر وەهـایە. ئەبێـت توێژەر لەزیادرەوی‌و خۆبردنەپێشـــەوە؛ دوور بکەوێتەوەو کەموکورتی‌و ناتەواوی دەزگاو لایەنی پەیوەندیدار بەتوێژینەوەکەی؛ بابەتیانە بخاتەڕوو. بەشی زۆریان تایبەتن بەلایەنی مەیدانی توێژینەوەوە؛ خۆ ئەگەر هەندێکیان تایبەت بوون بەلایەنی تیۆرییەوە، باشـــتروایە بەجیا بنووسرێن.

| دەرئەنجامی نەستی | استنتاج لاشعوري | Unconscious Conclusion |
|---|---|---|

ئەو بڕیارەیە کە مرۆڤ لەڕەفتارو کردەوەکانیدا بێ ئاگاداری خۆی پەیڕەوی دەکات، ئەو بڕیارە ناگرێتەوە کە بەووشە دەریدەکات‌و دەریدەبڕێت.

| دەبەنگی بلیمەت | المعتوه النابغ | Genius idiot |
|---|---|---|

دیاردەیەکی نامۆی ژیانی عەقڵییە، کەسێکە بەڕۆشنی دەبەنگەو ئاستی عەقڵی نزمە، بەڵام بەهرە یان تواناو ئامادەباشـــییەکی تایبەت‌و لەڕادەبەدەری هەیە، بۆ نموونە ئەتوانێت لەچەنـد چرکەیەکـدا پێتبڵێـت ئەوەنـدەی مـانـگ چ ڕۆژێکی هەفتەیە لەمێژوودا یـان داهاتوودا، هەندێ کەس پێیانوایە دەبەنگی بەهرەمەند دۆخێکی شـێزی سـادەیەو بەهەڵە دەستنیشان کراوەو کەم عەقڵی ڕاستەقینە نییە.

| دەبەنگی بەهرەمەند | المعتوه الموهوب | Talented Idiot |
|---|---|---|

ئەو کەسـانە دەگرێتەوە کە دواکەوتوی عەقڵییان هەیەو دەبەنگن بەڵام بەهرەیەکی هەیە وەك بەهرەی مۆزیك یان یادگەی بەهێز.

| دەرکردن | الطرح | Transference |
|---|---|---|

بریتییە هێنانەدەرەوەی ڕازو یادەوەریی‌و ململانێ بۆ گۆڕەپانی هەســـت‌و ئاگایی لەگۆڕەپانی نەست‌و بێئاگاییەوە.

| دروستی عەقڵی یان دەروونی | الصحة العقلية او النفسية | Health Mental |
|---|---|---|

ڕێکخراوی تەندرووستی جیهانی WHO لەپێناسـەکردنی درووستی دەروونیدا دەڵێت: ئەو حاڵەتەیە کە تیایدا حەوانەوەو پشـــووی جەســـتەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی بەرقەرارەو هەر بەتەنها بریتی نییە حـاڵەتی نەبوونی نەخۆشی. حـاڵەتێکی نیمچە بەردەوامەو تیـایـدا مرۆڤ دەروونی گونجـاوە (لەڕووەکـانی کەســـێتی‌و هەڵچوونی‌و کۆمەڵایەتیەوە لەگەڵ خودی خۆی‌و دەوروبەرەکەیدا)و لەگەڵ خۆی‌و کەسانیتردا هەست بەئاسودەیی دەکات. دەروونـدرووســت باوەڕی بەخۆیەتی‌و ڕەفتارەکانی ئاوێنەی ئەزموونی ئێسـتاو بیرکردنەوەی

هەنووکەن، نە کۆتی یادەوەرییەکانی ڕابردووەو نەگیرۆدەی پێشــبینییەکانی ئایندەیەتی. دەروونساغ بەسانایی لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا پەیوەندی دەگرێت وبەبێ ترس گوزارشت لەهزرو هەڵچوونەکانی دەکاتو سەربەستو ڕاشکاوانە خۆشەویستی دەکاتو ئەتوانێت وزەو تواناکانی خۆی تا ئەوپەڕی ڕادە بخاتە کارەوەو ڕوبەڕوی داواکاریەکانی ژیان ببێتەوە. واتا کەسێتیەکی ئاسایی‌و کامڵی هەیەو ڕەفتارەکانی ئاساییەو خودی خۆی بەدی هێناوە. واتا دەروونساغان دڵئارامی سەربەخۆن، لەبڕیاردانو تێرکردنی پێداویستی و چارەسەرکردنی گرفتەکانیاندا، پشت بەکەسانیتر نابەستنو چاویان لەدەستی کەس نییە. کەسێتی دەروون درووست ئازادو بەرپرسیارەو ڕەفتارەکانی نە لەحەزو ئارەزووە سەرچڵەکانی خۆیەوە سەرچاوە دەگرن و بۆ ڕازیکردنی دڵی خەڵکیش نایانکات.

---

| دەروونزانی | علم النفس | Psychology |
|---|---|---|

سایکۆلۆجیا لەبنەڕەتدا لەرووی زاراوەوە لەدوو ووشەی یۆنانی پێکهاتووە سایکۆ Psycho بەواتای دەروونو گیانو عەقڵ دێت دێتو لۆجی logy زانستو توێژینەوەو لێکۆلینەوە دێت. ئەم زانستە لقێکە لەزانستە مرۆڤایەتییەکانو نزیکترین زانستە لەمرۆڤەوەو لەئێستادا لەرەفتارو چالاکی‌و ژیانی عەقڵی مرڤ‌و گیانلەبەران دەکۆڵێتەوە. ئەم زانستە لەمێژوودا بەسێ قۆناغدا تێپەڕیوە، **قۆناغی یەکەم**و درێژترینیان پێش قۆناغی میتۆدی بوو، خەڵکی تێبینی رەفتاری مرۆڤیان دەکردو تێبینیەکانیان لەچوارچێوەی چیرۆك‌و ئەفسانەو هزری پوچدا دادەڕشت. **قۆناغی دووەم** فەلسەفی پێش زانست بوو، **قۆناغی سێیەم** بەدەروونزانی نوێ ناوزەد دەکرێت پێیدەوترێت زانستی رەفتارو چەندین لقی تایبەتی لێ جیابۆتەوە. ئەم زانستە وەك هەر لقێکی زانست لەسەرەتادا بەشێك بووە لەفەلسەفەو لەسەدەی نۆزدهەمدا لەوڵاتی ئەڵمانیا لەسەردەستی زانایانی وەك فۆن هلمهوڵتزوو ڤیبێرو فیشنەرو ولیام ڤۆنت‌و بەدیاریکراویش لەساڵی 1879 دا لەفەلسەفە جیابۆتەوەو لەسەر دەستی ولیام ڤۆنت (بڕوانە ولیام ڤۆنت) یەکەمین تاقیگەی زانستی بۆ دامەزراو بۆ یەکەمجار خودی مرۆڤ برایە تاقیگەوەو بوو بەبابەتی لێکۆڵنەوە بووە بەزانستێکی سەربەخۆو لەکۆتایی سەدەی نۆزدەدا بەخێرایی بەهەموو ئەوروپادا بڵاوبۆوەو گەیشتە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا. دەروونزانی لەسەدەی بیستەمدا وازی لەگوتاری تێرامانو قسەو ئاخاوتنی رووت هێناو روویکردە توێژینەوەو تێبینی سیستماتیك. ئەمڕۆ پۆلێنکردنەکانی لقەکانی دەروونزانی نوێ هەمەجۆرە.

---

| دەروونزانی ئاراستەکاری | سیکولوجیة التوجیه | Psychology Counseling |
|---|---|---|

تایبەتە بەکەسە ئاساییەکانەوە، ئەوانەی بەدەست کێشەی سۆزداری لاوەکییەوە دەناڵێنن، یان ئەوانەی وا هەست ئەکەن پێویستیان بەیارمەتییە لەبڕیاردانی پیشەیی‌و

پەروەردەیی و کرداریدا، پرۆسەی ئاراستەکاری پشت بەپەیوەندی زارەکی و بڕواو متمانەی نێوان ئاراستەکاری دەروونی و کەسی داواکاردا دەبەستێت.

---

| دەروونزانی ئەزموونگەریی | علم النفس التجريبي | Experimental psychology |
|---|---|---|

ئەم لقەی دەروونزانی کەرەســە ئەزموونگەرییەکان لەتوێژینەوەی رەفتاری بونەوەری زینـدوودا بەکاردەهێنێت، وەك وەڵامـدانەوەی تـاکەکەس بۆ وروژێنەرو کارتێکەرەکانی ژینگەیەکی دیـاریکراو. ئەم توێژینەوانە لەگیـانلەبەرە ئەزموونییەکـان تێپەڕین و بوون بەتـاقیکردنەوەی وردی پێوانەیی بۆیە پەیوەنییەکی بەهێز لەنێوان ســـایکۆلۆژیـای ئەزموونگەریی دەروونزانی گیانلەبەراندا هاتەگۆڕێ.

---

| دەروونزانی ئەندازیاریی | علم النفس الهندسي | Psychology Engeneering |
|---|---|---|

زاراوەیەکی نەرمونیانەو رەنگە مەبەســت لێی ئەندازیاری مرۆیی بێت یان ئەو ئەندازەیە بێت کە رەگەزەکانی مرۆڤایەتین، یاخود زانســتی جوڵەی مرۆڤایەتی بێت ergononics لەهەموو ئەو بوارانەدا مەبەستەکە بریتییە لەهەڵبژاردنی کەسەکەکان،و مەشق و راهێنان پێکردنیـان، لێکۆڵینەوە لەپاڵنەرەکـانیـان، رێگـاکانی کـارکردنیـان، ژینگەی کـار، دیزاینی ئەنـدازەیی کەلوپەلەکان. ئەم لقە دەروونزانی پیشـــەســـازی تێپەڕانـدووەو لێکۆڵینەوە لەدیزاینی کەرەسە بەکارهاتووەکانیش دەکات.

---

| دەروونزانی بازرگانیی | علم النفس التجاري | Commercial psychology |
|---|---|---|

ئەم لقەی دەروونزانی توێژینەوە دەربارەی تەکنیکەکانی ریکلام و شـێوازەکانی مامەڵەکردن لەکڕیارو چۆنێتی راکێشـــانی بەرەو کڕینی کاڵاکان؛ ئەنجام دەدات، هەروەها لەو فاکتەرە دەروونییانەش ئەکۆڵێتەوە کە کاریگەرییان کڕیارو بەکارهێنەران هەیە.

---

| دەروونزانی بەراوردکاریی | علم النفس المقارن | Comparative Psychology |
|---|---|---|

ئەم لقەی دەروونزانی لەرەفتارو عەقڵی گیانلەبەران دەکات، هەروەها لەنەژادو نەتەوەکان دەکۆڵێتەوە لەژینگەی سروشـــتی خۆیاندا، راســـتە دەروونزانی بەپلەی یەکەم لەجیهانی مرۆڤ دەکۆڵێتەوە بەڵام زانیاری و مەعریفە لەســـەر گیانلەبەران و لەنەژادو نەتەوەکان بایەخ و گرنگی زۆریان هەیەو یارمەتیدەرن بۆ قوڵبوونەوە لەسایکۆلۆجیای مرۆڤدا ئەویش لەرێی بەراوردکاری لەنێوان سیستەمی رەفتاری و هەڵچوونی گیانلەبەران لەلایەك و سیستەمی رەفتاری مرۆڤ و کۆئەندامی دەمارو ...تاد لەلاکەیتر.

| دەروونزانی بوونگەرایی | علم النفس الوجودي | Psychology Existential |
|---|---|---|

ئەم قوتابخانەیەی دەروونزانی پەرچەکرداربوو دژی مامەڵەکردن لەگەڵ مرۆڤدا وەك بابەتو ئیفلیجکردنی تواناو بەرپرسیارێتییەکانی. دەروونزانی بوونگەرایی مینکۆفسکی لەفەرەنساو ئیروین شتراوس لەئەمریکاو کارل یاسبرز لەئەڵمانیاو ڤان دون برگ لەهۆڵەندەو بنزوانگەر و بۆس و بالس کۆهن لە سویسرا، ئاڵا هەڵگری بوونو دەیانووت دەروونزانی بوونگەرایی زانستێکی گشتگیرەو ئامانجی تێگەشتنی رەفتاری مرۆڤە بەگشتی نەك بەتەنها تێبینیو راڤەکردنی پرۆسەو ئەرکە رەفتارییەکان جیا بەجیاو دوور لەیەك، ئەمان نکوڵی لەبوونی شتێك دەکەن بەناوی خودگەراییو بابەتیبوون لەهزردا کە سەردەمی دیکارتەوە لەهزری ئەوروپیدا پەرەی گرتووە. میتۆدی رواڵەتگەرایی لەتوێژینەوەدا بەکاردەهێنن و دەڵێن ناکرێت بوونەوەر لەجیهان جیابکرێتەوەو یان رابردوو لەئێستاو ئاینده دابېڕدرێت؛ ئەوەی کە پێی دەوترێت رەهەندی زەمەنی. جەخت لەسەر ئازادیو بەرپرسیارێتی مرۆڤ دەکەنەوە.

| دەروونزانی پەروەردەیی | علم النفس التربوي | Educational psychology |
|---|---|---|

ئەم لقەی دەروونزانی لێکۆڵینەوە لەخەسڵەتە سەرەکییەکانی قۆناغە هەمەجۆرەکانی گەشە دەکاتەوە تاکو کارئاسانی بۆ پەروەردەکاران بکات کە پرۆگرامی خوێندن بەپێی ئاستی گەشەو پێگەشتنی مرۆڤەکان دابڕێژرێت بۆ ئەوەی پرۆگرامەکان ئامانجەکانی خۆیان بپێکن. هەروەها بایەخ بەبنەماو مەرجە سەرەکییەکانی پرۆسەی فێرکردن دەدات تاکو پەروەردەکاران کەشوهەوای پەروەردەیی دروستو لەبار برەخسێنن لەپێناو بەرقەرارکردنی فێرکردن بەرێگایەکی راستو دروست، هەروەها فێرخوازان لەسەر نەریتی باشو بۆچوونی راستو زانستی رابهێنرێن، سایکۆلۆژیای پەروەردەیی گرنگی بەئەنجامدانی تاقیکردنەوەو ئەزموونەکان دەدات بەمەبەستی زانینی باشترین پرۆگرامی فێرکاری، پشت بەتێستە سایکۆلۆجییەکان دەبەستێت بۆ پێوانەکردنی زیرەکیو توانا عەقڵییەکانی تاکەکەسانو خەملاندنی لێهاتوویو ئاستی دەستی دەستکەوتنەکانیان.

| دەروونزانی پراکتیکی | علم النفس التطبيقي | Psychology, Applied |
|---|---|---|

ئەو لقەی سایکۆلۆجیایە کە بنەماو ئەنجامی توێژینەوەکانی دەروونزانی لەخزمەتی مرۆڤو کۆمەڵگەدا پراکتیزە دەکات، لەدەروونزانی ئەزموونگەریو تیۆرییەوە دەیگوێزێتەوە بۆ بوارە پراکتیکییەکانی ژیان لەکارگەو کێڵگەو سوپاو راگەیاندنو درووستی دەروونیداو وەکو تەواوی زانستە تەکنیکییەکان هاوکاری دەکات بۆ چارەسەرکردنی کێشەو گرفتەکانو ئاسانکردنی کاروبارەکانی ژیانی کۆمەڵایەتی. بۆ نموونە توێژنەوەی هەستو رەنگەکان یارمەتیمان دەدات تا بزانین چ رەنگێك بۆ شۆفێران روونترو دڵگیرترە تا لەرێگاوباندا بەرئاسانیو بەرۆشنی ئاماژەکانی هاتوچۆ ببینن و باشتر سەرنج بدەن.

| | | |
|---|---|---|
| دەروونزانی پزیشکی داوەری | علم نفس الطب القضائي | Forensic psychology |

بایەخ بەدۆزەکانی پزیشکی دادوەریو پرۆسەی دەستنیشانکردن لەدادگاکانو دامەزراوەکانی راهێنانەوەو چاکسازییەکان دەداتو جیاوازە لەسایکۆلۆجیای تاوانکاری.

| | | |
|---|---|---|
| دەروونزانی پیشەسازیی | علم النفس الصناعي | Industrial Psychology |

ئەم لقە بنەماکانی دەروونزانی لەبواری پیشەسازیدا پراکتزە دەکات بەمەبەستی بەرزکردنەوەی توانا بەرهەمهێنانی کرێکار، هەروەها بۆ هەڵبژاردنی کرێکاری گونجاو بۆ کاری شایستەو گونجاو دوای راهێنانو هەڵسەنگاندنو بەهەند وەرگرتنی ژینگەی کارو دواجار باشکردنی بەرهەم. لە سایکۆلۆژیای پیشەسازیدا تێستو تاقیکردنەوە سایکۆلۆجییەکان بۆ هەڵبژاردنی باشترین کرێکار ئەنجام دەدرێتو ئینجا لەو پیشانەدا دادەمەزرێنرێن کە لەگەڵ ئاماباشییە عەقڵیو دەروونییەکانیان یەکدەگرنەوە. هەروەها بنەمانی فێربوون لەپرۆگرامەکانی مەشقو راهێنانی پیشەسازیدا بەگەڕدەخرێن، لەهۆکاری روداو و کارەساتەکان دەکۆڵرێتەوەو هەوڵدەدرێت کەرەستەو رێو شوێنی شیاو بۆ کەمکردنەوەیان بگیرێتەبەرو توێژینەوە بۆ هۆکارەکانی ماندووبوونی پیشەییو شوێنەواری بەسەر ئاستی بەرهەم ئەنجام دەدات.

| | | |
|---|---|---|
| دەروونزانی تاوانکاریی | علم النفس الاجرامي | Creminal Psychology |

ئەم لقەی دەروونزانی لەپاڵنەرەکانی تاوانو لادانی کۆمەڵایەتیو پەیوەندییان بەدادگاو داواکاریو داواکاری گشتییەوە هەروەها لەهۆکارەکانی شەڕانگێزیو کەسێتی تاوانباران دەکۆڵێتەوەو شیکاریان دەکات. هەروەها لەسزادانو بەهەند وەرگرتنی کەسێتیو تەمەنو باری دەروونی تاوانبار.

| | | |
|---|---|---|
| دەروونزانی جەنگیی | علم النفس الحربي | Military psychology |

ئەم لقەی دەروونزانی بنەماکانی سایکۆلۆجیا لەسوپادا پراکتیزە دەکات لەپێناو زیادکردنی تواناو لێهاتویی هێزە جەنگاوەرەکان، لەو پێناوەشدا تێستو تاقیکردنەوە دەروونییەکان بۆ هەڵبژاردنی باشترین سەربازو ئەفسەر بەکاردەهێنێت بۆ دابەشکردنیان بەسەر یەکە جۆراو جۆرەکاندا بەشێوەیەك کە لەگەڵ تواناو ئامادەباشییەکانیاندا بگونجێتو یەکبگرێتەوە بەتایبەتیش تێستەکانی ئەلفاو بێتای زیرەکی. هەروەها بنەماکانی فێربوون لەپرۆگرامەکانی مەشقی سەربازیدا دەخاتەکارو بۆ زامنکردنی ئەو بەرنامانەو هێنانەدی ئامانجەکانیان. بەزۆری بەدوای ئەو کەرەستە سایکۆلۆجیانەوەیە کە پەیوەستن بەبەکارهێنانی هەستەکانەوە لەگۆڕەپانی کوشتارداو تاکو جەنگاوەران بتوانن بەباشترین شێوە هەستەکانیان وەگەڕ بخەن، ئەم لقە لەسایکۆلجیای لەسەرکردەو گیانی ورەبەرزیو پروپاگەندەو شەڕی دەروونیش ئەکۆڵێتەوە.

| دەروونزانی جیاکاریی | علم النفس الفارق | Variational psychology |
|---|---|---|

ئەم لقەی دەروونزانی لەو جیـاوازییـانە دەکۆڵێتەوە کە لەنێوان ڕەگەزو نەژادو نەوەو تاکەکانی کۆمەڵدا هەیەو هۆیەکانی ئەو جیاوازییەش دەردەخات

| دەروونزانی دەرمانسازیی | علم النفس الصيدلي | Psychopharmacology |
|---|---|---|

ئەو لقەی زانســـتە کە لەکاریگەرییە دەروونییەکانی داودەرمان دەکۆڵێتەوە، تا ڕادەیەك مەیدانێکی نوێی توێژینەوەیەو لەسەدەی نۆزدەهەمەوە سەریهەڵداو لەپەنجاکانی سەدەی بیســـتەمدا بەشـــێوەیەکی بەرچاو زیادیکرد بەتایبەتیش لەگەڵ دۆزینەوەی یەکەمین هێمنکەرەوەی دەماریی کلۆرپرۆمازین Chlorpromazie لەو کاتەوە بوو بەزانســـتێکی ســەربەخۆ لەسنورەکانی کیمیای دەماریی‌و فسیۆلۆجیای دەمارو زانستی دەرمانسـازیو پزیشکی عەقڵیی بایۆلۆجی. دۆزینەوەی چارەسەر لەڕێی هێمنکەرەکانەوە لەجەنگی جیهانی دووەمدا بوو بەتایبەتیش لەبواری نەخۆشی عەقڵی ســـایکۆســـیســـدا. چەندین لق لەم زانســـتە بۆتەوە وەك ســـایکۆلۆجیای دەرمانســـازی گیانلەبەران کە توێژینەوە ســـامپڵی گیانلەبەران دەکاتەوە بۆ شـــوێنەواری دەروونی دەرمانەکان، هەروەها ســـایکۆلۆجیای دەرمانسـازی خەمڵێنراو بۆ پێشـبینی شـوێنەواری مادەیەکی دیاریکراو سـەر مرۆڤی ئاسایی‌و کەسی توشـــبوو بەنەخۆشی دەروونی دوای تێبینیکردنی کاریگەری دەرمـانی تـاقیکراوە بەسەر گیانلەبەراندا، لەگەڵ سایکۆلۆجیای دەرمانسازی کلینیکی کە توێژینەوە لەمادەکان دەکات لەســـەر مرۆڤەکان چ وەك تاقیکردنەوە یاخود وەك ئەگەرایەتی. لەبەناوبانگترین ئەو توێژینەوانەی کە لەو بوارەدا ئەنجامدران لەلایەن سـۆلیڤان‌و جاکوب‌و مۆرینۆو فریدا فرۆم‌و ریکمانەوە بوو.

| دەروونزانی ساختە | علم النفس الزائف | Pseudo Psychology |
|---|---|---|

هەر ووتەیەکی نازانستی دەگرێتەوە وەك خوێندنەوەی لەپی دەست‌و بەخت‌و ناوچەوان‌و بەژن‌و باڵاشـــوناسی بەناوی شـــیکاری ســـایکۆلۆجی خەڵکییەوە، ئەو جۆرە کارانە نەزانی‌و هزری پوچ‌و دورن لەڕاستی زانستییەوە.

| دەروونزانی سیاسیی | علم النفس السياسي | Political psychology |
|---|---|---|

خاڵی بەیەکگەشتنی سایکۆلۆژیاو سیاسەتە؛ تەمەنی نزیکەی شەست ساڵێکە. لەتاکەس وەك بونەوەرێکی ســیاسی دەکۆڵێتەوەو بابەتەکانیشــی بریتین لەڕاو بۆچوون، بەشــداری سـیاسی، کەسێتی سەرکردە، رای گشتی، ڕەفتارو کەسێتی دەنگدەر، پرۆسـەی دەنگدان‌و توانای بڕیاردان، توندوتیژی‌و کەســێتی تیرۆریســت‌و شــەڕی ســایکۆلۆژی‌و پرۆپاگەندەو واتەوات‌و جگە لەو فاکتەرە دەروونییانەی کە لەپشـــت هەر ڕەفتارێکی ســـیاســـییانەی

تاکەکەسەوەن جا بەباش و خزمەتکردن بەمرۆڤایەتی یاخود بەخراپ و وێرانکاری و کوشتنی مرۆڤەکان بێت.

| دەروونزانی فسیۆلۆجی | علم النفس الفسيولوجي | Physiological Psychology |
| --- | --- | --- |

ئەم لقەی دەروونزانی بەشێوەیەکی گشتی توێژینەوە لەسەر بنەما فسیۆلۆجییەکانی ڕەفتاری مرۆڤایەتی دەکات، گرنگی بەلێکۆلینەوەی کۆئەندامی دەماری ناوەندی و ئەرکە هەمەجۆرەکانی دەدات، بۆ نموونە هەوڵ دەدات بزانرێت: چۆن هەستەکان ڕوودەدەن؟ تێپەڕبوونی ڕەوتی دەماری بەدەمارەکاندا چۆنە؟ چۆنێیەتی زاڵبوونی مێشك هەست و ئاگایی و ڕەفتاردا؟ هەروەها ئەم لقە لەئەرکەکانی کوێرە گلاندو شێوازی کاریگەرییان لەسەر ڕەفتار دەکۆلێتەوە جگە لەوەی لێکۆلینەوە لەبنچینەی فسیۆلۆجی پاڵنەرەکان و میکانیزمە دەمارییەکانی چالاکی دەروونی ئەنجامدەدات.

| دەروونزانی کلینیکی | علم النفس العيادي | Clinical Psychology |
| --- | --- | --- |

ئەم لقەی دەروونزانی لەپەشێوی و شڵەژانەکانی کەسێتی ئەکۆلێتەوە، هەروەها شێوازە هەمەجۆرەکانی دەستنیشانکردن و تەکنیکە شیاوەکانی چارەسەرکردن دەخاتە بەر باس و توێژینەوە.

| دەروونزانی کۆمەڵایەتیی | علم النفس الاجتماعي | Social psychology |
| --- | --- | --- |

ئەو لقەی سایکۆلۆژیایە کە توێژینەوە لەسەر تاك و پەیوەندیەکانی بەگروپ و کۆمەڵەوە دەکات، یاخود بریتیە لەتوێژینەوەی زانستی بۆ ڕەفتاری تاکەکەس لەڕێی پەیوەندییەکانی بەکەسانیتری نێو گروپەکەیەوە، هەروەها کاریگەری ئەو پەیوەندیانە لەسەر هزرو بیری تاك و نەریت و هەست و نەست و هەڵچوون و ڕەفتارو چەشنی وەڵامدانەوەکانی دەخاتە ڕوو. سایکۆلۆژیای کۆمەڵایەتی جیایە لەسایکۆلۆژیای گشتی کە هەوڵدەدات تاکەکەس بەدەر لەیاساکانی ژینگەی کۆمەڵایەتی بخاتە ژێر لێکۆلینەوەوە بەو مەبەستەی بەیاسا بنچینەییەکانی ڕەفتار بگات، ئەو یاسایانەی بەسەر هەموو مرۆڤێکدا دەچەسپێت و ڕاستەو ناکەوێتە ژێر کاریگەری ژینگەو گەشەپێکردنی کۆمەڵایەتییەوە، بەلام سایکۆلۆژیای کۆمەڵایەتی توێژینەوە بۆ تاکەکەس دەکات لەناوەندی هەڵوێستە کۆمەڵایەتییەکان و کاریگەری ژینگەی کۆمەڵایەتیدا. سایکۆلۆژیای کۆمەڵایەتی جیایە لە کۆمەڵناسی کەهەوڵ دەدات توێژینەوە لەسەر گروپ وکۆمەڵگەو دیاردە کۆمەڵایەتییەکان بکات بەبێ ڕەچاو کردنی تاکایەتی مرۆڤ، بەواتایەکیتر بەشێوەیەکی گشتی لە ژیانی کۆمەڵایەتی دەکۆلێتەوەو، لەنێوان ئەو یاسایانادا ڕێکخستن ئەنجام دەدات کە یەکەکانی کۆمەڵ بەیەکەوە دەبەستێتەوە. هەروەها دیاردەو ڕێکخراوە کۆمەڵایەتییەکان بەیەکەوە گرێ دەدات تاکو

بزانێت تاچەند کاریگەرییان لەسەر یەکتری هەیەو ئەو کارلێك کردنەش تاچەند شوێنەواری خۆی بەسەر ژیانی تاکەکانی کۆمەڵەوە بەجێدەهێڵێت.

| دەروونزانی کۆمپیوتەر | علم النفس الحاسبي | Computer psychology |
| --- | --- | --- |

ئەم لقەی دەروونزانی بەشێوەیەکی گشتی پسپۆرە لەدۆزەکانی عەقڵی ئەلەکترۆنیو ئامێرەکانی کۆمپیوتەرو ئەرکەکانی پرۆگرامسازیو گەیاندنو کاری عەقڵی مرۆڤایەتی.

| دەروونزانی گەشتاڵتی | علم النفس الجشطلتي | Gestalt psychology |
| --- | --- | --- |

ئەم قوتابخانەیەی دەروونزانی ژمارەیەك زانای ئەڵمانی دایانمەزراند کە پێگەیەکی باڵایان لەهزری سایکۆلۆجی جیهاندا هەیە، لەسەرەتای سەدەی بیستدا قوتابخانەی بەرلین بوو، دیارترینیان ماکس فێرتیمەر(1880-1943)و کۆرت کۆفکا (1886-1941)و وۆلفجانگ کیولەر(1887- 1967)و کۆرت لیڤین (1890- 1947). گەشتاڵتیی جێگای بونیاتگەرایی گرتەوە. ئەم قوتابخایە بایەخی تایبەتیان بەپەیبردنو فێربووینداوە. گەشتاڵت زاراوەیەکی ئەڵمانییە بەواتای شێوە، فۆرم، پێکهاتەو ڕێکخستن دێت، بۆیە ئەم قوتابخانەیە گرنگی بەڕێکخستن دەدات وەك میکانیزمێکی زاڵ لەپرۆسە عەقڵییەکاندا، لەکۆکردنەوەی داتاو زانیاریدا پشت بەمیتۆدی ڕواڵەتگەرایی (فینۆمینۆلۆجی) دەبەستن، بۆیە بابەتی سەرەکی لەدەروونزانی گەشتاڵتیدا بریتییە لەئەزموونەکانی تاکەکسان بۆ جۆرەی کە بەزارەکی گۆی دەکەنو دەیدرکێنن.

| دەروونزانی گشتی | علم النفس العام | General psychology |
| --- | --- | --- |

دەروونزانی گشتی دەروازەی سەرجەم زانستە دەروونییەکانەو گرنگی بەبنەماو یاسا گشتییەکانی ڕەفتاری مرۆڤی پێگەشتووی گەورەو ئاسایی دەدات، لەهەوڵی پوختکردنەوەی بنەما دەروونییە گشتییەکانی ڕەفتاری مرۆڤایەتیدایە کە بەشێوەیەکی گشتی بەسەر تێکڕای تاکەکەسەکاندا دەچەسپێتو ڕاست دەردەچێت بەبێ ڕەچاوکردنی بارە تایبەتو هەڵوێستە کۆمەڵایەتییە تایبەتەکان کە ڕەنگە لەکەسێکەوە بۆ یەکێکیتر بگۆڕێت. بۆ نموونە لەبنەماو یاساکانی فێربوون دەکۆڵێتەوە کە بەسەر هەمووحاڵەتەکانی فێربوونی مرۆڤایەتیدا پراکتیزە دەبێت ئیتر بابەتەکە لەقوتابخانەیە، لەکارگەیە، لەسوپادایە. ئەمانە بەشێکن لەبابەتە سەرەکییەکانی سایکۆلۆژیای گشتی: پاڵنەرەکان، هەڵچوونەکان، پەیبردن، فێربوون، یادکەوتنەوەو بیرکردنەوە، زیرەکیو کەسێتیو...تاد

| دەروونزانی گیانلەبەران | علم النفس الحيواني | Zoo psychology |
| --- | --- | --- |

ئەم لقەی دەروونزانی گرنگی بەبنەما گشتییە سایکۆلۆجییەکانی ڕەفتاری گیانلەبەر دەدات، زاناکانی دەروونزانی بایەخ بەلێکۆڵینەوە لەڕەفتاری گیانلەبەر دەدەن لەبەرئەوەی

بەئاسانی تاقیکردنەوەی زانستی لەسەر گیانلەبەران ئەنجام دەدرێت لەکاتێکدا مەحاڵە یاخود زەحمەتە ئەو تاقیکردنەوانە بەهۆکاری مرۆڤایەتی، لەسەر مرۆڤ ئەنجام بدرێن. زانایان لەڕێی ئەو ئەزموونانەوە توانیویانە زانیارییەکی فراوان دەربارەی مێشك بەدەست بخەنو ناوەندە تایبەتەکانی هەستیو جوڵەیی دەستنیشان بکەن. لەهەندێك لەو تاقیکردنەوانەدا گیانلەبەراەکان دەخرێنە هەڵوێستی فشارئامێزەوە کە دەبنە هۆکاری شڵەژانو نیشانەی نەخۆشی لەبارودۆخێکدا کە مرۆڤیش ئەگەر بەهەمان هەڵوێستدا تێبپەڕێت هەمان پەشێویو شڵەژان دەربکەوێ.

| Child Psychology | علم نفس الطفل | دەروونزانی منداڵ |
|---|---|---|

ئەم لقەی دەروونزانی گرنگی دەدات بەتوێژینەوەی گەشەی منداڵو ئەو قۆناغانەی کە پرۆسەی گەشە پێیدا تێدەپەڕێت، هەروەها ئەو فاکتەرانەی کاریگەرییان هەیەو لەگەڵ ئەو خەسڵەتە گشتییانەی کە هەر قۆناغێکی پێجیادەکرێتەوە. ئەم جۆرە توێژینەوانەش زۆرێك زانیاریمان پێدەبەخشێتو وامان لێدەکات بەتواناترین لەتێگەشتنی کەسێتی منداڵو ڕەفتارو پاڵنەرو ئارەزووەکانی لەقۆناغەکانی دیکەی تەمەندا، وامان لێدەدێت بەباشترین شێوە پەروەردەو ئاراستەی بکەین.

| Abnormal psycholoigy | علم نفس الشواذ | دەروونزانی نائاساییان |
|---|---|---|

لقێکی سایکۆلۆژیایەو لەدیاردە نائاساییە دەروونیەکان دەکۆڵێتەوە (ئاساییو لادەر)، بەشێوەیەکی زانستی توێژینەوە بۆ لەخەسڵەتەکانی بەهرەمەندانو بیرکۆڵانو نەخۆشە دەروونیو عەقڵییەکان دەکات سەبارەت بەوەی ئەو کەسانە هەستیان بەرانبەر خەڵکی چۆنەو چۆن بیردەکەنەوەو ڕەفتار دەکەن؟ ئاستەکانی ڕەفتاری نائاسایی لەکۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکیتر دەگۆڕێت. ئەگەر دەروونزانی گشتی گرنگی بەبنەماو یاسا گشتییەکانی ڕەفتاری مرۆڤی پێگەشتووی گەورەو ئاسایی دەدات، ئەوا سایکۆلۆژیای نائاساییەکان یان نەخۆشان گرنگی بەتوێژینەوەی بنەما سایکۆلۆجییە گشتییەکانی ڕەفتاری نائاساییو لادەرەکان دەداتو کاردەکات بۆ زانینی هۆکارەکانیان. لەبەرئەوەی بەنەخۆشییە دەروونیو عەقڵییەکان لەگرنگترین جۆرەکانی نائاسایی بوونن بۆ ئەم لقە لێکۆڵینەوەیان لەسەر دەکاتو بەدوای زانینی هۆکارەکانیانو باشترین کەرەسەی چارەسەرکردنیاندا دەگەڕێت.

| Psychology, New | علم النفس الجديد | دەروونزانی نوێ |
|---|---|---|

زاراوەیەکی دیارینەکراوەو لەسەردەمێکەوە بۆ یەکێکیتر واتاکەی دەگۆڕێت. بەشێوەیەکی گشتی سایکۆلۆجیای نوێ ئاماژەیە بۆ میتۆدو توێژینەوەی تازەو هاوچەرخ لەدەروونزانیدا.

| Psychoanalysis | التحليل النفسي | دەروونشیکاری |
| --- | --- | --- |

میتۆدو تیۆری فرۆیدە لەدەستنیشانکردنو چارەسەری پەشێویو شلەژانە دەروونییەکاندا. فرۆید بایەخی بەهەردوو ژیانی نەستو هۆشیاری داوەو گێڕانەوەی ئازادی بەکارهێناوە بۆ دۆزینەوەی کێشەو گیروگرفتە دەروونییەکان، هەروەها پەنای بۆ راڤەی خەونەکان بردووەو بەلایەوە خەون ئەزموونە هەڵچونیو نەستییەکانی قۆناغی منداڵی بۆ ئاستی هۆشیاری دەگوێزێتەوەو چارەسەریان دەکات. (بڕوانە فرۆید).

| دەروونشیکاریی بلیمەتی | التحليل النفسي للعبقرية |
| --- | --- |
| Psychoanalysis of Genius | |

**فرۆید** پێیوایە بلیمەتی بەگشتیو بەتایبەتیش لەبواری هونەردا بریتییە لەتوانایەکی زگماکی یان وزەیەکی زیندەگییە (لەبیدۆ lIBIDO ) کە یارمەتی خاوەنەکەی دەدات بۆ گۆڕینی ناوەخنەکانی نەست بۆ کاری هونەری کە کەسانیتر تێیدا بەشدارن و چێژی لێوەردەگرن. ئەو وزە زیندەگییە ناوەڕۆکێکی سێکسییانەی هەیە لەلای کەسە بلیمەتەکان، هێزەکەی زۆرەو بەزگماك لەگەڵیاندایەو دەکرێت لەکۆتایدا ئاراستەی بوارێکی هونەری یان زانستی بکرێتو کەسەکەش لەو دوو بوارەدا دەردەکەوێت، ئینجا بارو ڕەوشی ژینگە یەکێکیان بەسەر ئەویتردا زاڵ دەکات، کەواتە بەلای فرۆیدەوە داهێنان حاڵەتێکی بایۆلۆژی دەگمەنە، هونەر بەڕوخسارە سایکۆلۆژییە گەورەکەیەوە، کەرەسەیەکە بۆ هەڵاتنو دەرباز بوون لەو واقیعە تاڵەی کە هونەرمەندەکەی تێدا دەژی و لەگەڵیدا ناگونجێتو هەڵناکات. بەڵام **یۆنگ** ئەم زانایە بەکۆنەستەوە دەبەستێتەوە، کە ئەویش بریتییە لەسەرجەم بابەتەکانی میسۆلۆژیا، ئەو وەهم و ئەفسانەو داستان و یادەوەرییە زگماکییانەی لەلای هەموو کەسێك هەیەو لەڕێگای بۆماوەی بایۆلۆژییەوە نەوە بۆ نەوە لەکۆنترین سەردەمەکانی مێژووەوە ماوەتەوە هەتا ئەمڕۆ، ناوەڕۆکی کۆنەستیش پێکهاتەیەکی شێوە نامۆیە لەو خورافیاتەی لەلای پێشینان سەریان هەڵداوە کە لەکۆنترین سەردەمدا ژیاونو ئینجا لەدوای ئەوانیشەوە هزرو بۆچونو تیۆری هەموو لایەنەکانی ژیانی تێکەڵ بووە، ئەم نەستە بنەماو کۆڵەکەیە لەژیانی ئاگایی ڕۆژانەماندا. یۆنگ دەڵێت: ئەم لایەنە خۆییو تاکەکەسییە هەر دەبێت باڵا ببێتو بگاتە ئاستی ژیانێکی نمونەیی کە ڕەگەزی مرۆیی چاوی لەئاسۆکەی بڕیوە لەشاکاری هونەرمەندەکاندا خۆی دەبینێتەوە. مانای ئەوەیە ئەزموونە ڕەسەنە نەستییەکان لەلای هونەرمەندە مەزنەکان لەپێکهاتەی ئەو کۆنەستەوە سەرچاوەیان گرتووەو کانگایە بۆ داهێنان و لەبن نایەت. بەلای یۆنگەوە هونەرمەندی داهێنەر ئەو کەسەیە ڕێگا بۆ هونەر خۆش دەکات بەهۆی ئەوەوە خۆی دەربڕێتو خۆی بخاتەڕوو، ئەوسا ئەویش لەمرۆڤێکی کۆمەڵییەوە دەبێتە کەسێك کە ژیانی کۆنەست لەو مێژووە درێژخایەنەوە بۆ ڕەگەزی مرۆڤایەتی هەڵبگرێت، ئەو

هونەرمەندە سـەرلەنوێ ناوەڕۆکی کۆنەسـتەکە بەپێی پێداویسـتییەکانی سـەردەمەکەی خۆی دادەڕێژێتەوە.

| دەروونشیکاریی رووداوی هاتوچۆ | التحليل النفسي للحوادث المرورية |
|---|---|
| Psychological analysis of traffic accidents | |

زاناکانی دەروونشـیکاری پێیانوایە پەرچەکرداری سـەرچڵی یان کەمتەرخەمی لەلێخوڕیندا، لەئارەزووی خۆکوشـتن و سزادانی خودو ئازارگەیاندن بەخود یان کەسـانیترەوە سـەرچاوە دەگرێت. یاخود بۆ ئەو ئارەزووە شەڕانگێزییە دەگەڕێتەوە کە ئاراستەی خود یان کەسانی دی کراوە. لەوانەشـە بگەڕێتەوە هەسـتکردن بەگوناەو ململانێو پاڵنەری نەسـتی. هەڵەکردن لەلێخوڕینی ئۆتۆمبێلـدا وەك هەر هەڵەیەکیتری بواری کـارکردن، هۆکـاری سایکۆلۆژی هەستەئاگاو نەستی لەپشتەوەیەو، ناکرێت سەرپێییانە بۆ نەزانین و سەرچڵی و هەڵەشـەیی بگێڕینەوە. بەلای فرۆیـدوە ڕێکەوتی دەروونی نییەو، تەنـانەت نەزانین و سەرچڵی و هەڵەشەیش کە ڕووداوی لێدەکەوێتەوەو کەسانیتر تووشی نەهامەتی دەکات، ئەمانە هەمووی حەتمییەتی سایکۆلۆژی لەپشتەوەیە.

| دەروونشیکاریی قومارچی | التحليل النفسي للمقامر | Psychoanalyst gambler |
|---|---|---|

بەلای هەندێك لەدەرووشیکارانەوە قومارچی کەسێکی ماسۆشییەو هەڵگری ئارەزوویەکی نەستییە بۆ دۆڕاندن نەك بردنەوە. پاڵنەرێك بۆ دۆڕاندن و بەردەوام زیانکردن لەناخیدایە، ئەمە جۆرێکە سزاو بەسـەر خۆیدا دەدات لەبەرانبەر ڕەفتارێکی گوناهباریدا یان ئارەزوو و پاڵنەرێکی گوناهئامێزمدا کە لەقۆناغی منداڵییەوە لەناخیدا جێگیر بووەو لێی ڕازی نییەو، پێی وایە دەبێت بەهۆیەوە سزا بدرێت. ئەو بێئاگایە لەو پاڵنەرو ئارەزووەو نازانێت لەکوێوە سـەرچاوە دەگرێت. ئینجا بۆ کەفارەتی ئەو هەسـتە گوناهبارییە دەبێت بەردەوام و بێ پسـانەوە پـارەو پول و پلەو پـایەی کۆمەلایەتی و پەیوەنـدییەکـانی لەکیس بچێـت و بیبیاندۆڕێنێت و هـاوڕێیان و خێزانەکانیان لەگەڵ خۆیدا بخاتە چاڵەوە. ڕەنگە قومارچی سـایکۆپاسی بێت چونکە یاخی و خۆپەرسـت و دژ بەکەسـانیترەو گوێ بەخێزانی خۆی و خێزانی کەسـانیتر نادات کە لەوانەیە زیان بەگوزەرانیان بگات لەکاتێکدا دەیدۆڕێنن و ئەم لێیان دەباتەوە.

| دەروونناس | الاخصائي النفسي | Psychologist |
|---|---|---|

چەمکی دەروونناس بەکەسـێك دەوترێت دەرچووی یەکێك لەبەشـەکانی سـایکۆژیایە لەزانکۆداو پسـپۆڕی لەپێوانەی دەروونی و ئەنجـامـدانی تـاقیکردنەوە دەروونیەکـان و لێکۆڵینەوەی ڕەفتارو بۆچوونەکانی گرفتاراندا وەردەگرێت و یاریدەدەری چارەسـازێکی دەروونیە کە دەرچووی کۆلێجی پزیشکییە.

| دەروونیی کۆمەڵایەتی | نفسي اجتماعي | Psychological - social |
|---|---|---|

ئەم چەمکە پەیوەستە بەگەشەی دەروونی مرۆڤەوە لەژینگە کۆمەڵایەتییەکەی و کارلێك لەگەڵیدا. یەکەمین کەس کە ئەم زاراوەیەی بەکارهێنا ئێریك ئێریکسۆن بوو لەکاتی ئاماژەدانی بەقۆناغەکانی گەشەی کۆمەڵایەتی. ئەم چەمکە جیاوازە لەدەروونزانی کۆمەڵایەتی کە لەهەوڵی راڤەکردنی چەشنە کۆمەڵایەتییەکانی ناخی تاکەکەسدایە. هەمیشە ئەم چەمکە لەبۆتەی (ئاوێتەبوونی کۆمەڵایەتی دەروونی) بەکاردەهێنرێت، هاوشان لەگەڵ ئاوێتەبوونی دەروونی فێرکاریی یان سایکۆلۆجیای داودەرمان، هەموویان ئاماژەن بۆ ئەو ئالنگارییانەی کە روبەڕوی تاکەکەس دەبنەوە لەکاتێکدا مامەڵە لەگەڵ یەکێك لەفاکتەرەکانی ژینگەی کۆمەڵایەتیدا دەکات. ئەو کێشانەی لەئەرکی دەروونی کۆمەڵایەتیدا روودەدەن (تێکچوونی دەروونی کۆمەڵایەتی)و (شەلەژانی دەروونی کۆمەڵایەتی)ن، ئەمەش بۆ خۆی نیشانەی لاوازی گەشە یان پوکانەوەی (من)ی دەروونی کۆمەڵایەتییە. هاوکات کێشەو پەشێویتریش دێنە ئاراوە کە لەمەداری جەستەیی و ئاگایی و پەیبردندا دەسوڕێنەوە.

| دەستوخەت | خط اليد | Handwriting |
|---|---|---|

بریتییە لەبەرجەستەکردنی پیت بەپیتی نامەکانی مێشك کە لەڕێگای دەمارەکانەوە بۆ دەست دێن، پەنجەکانیش بریتین لەدوا لایەنی جەستە کە بەهۆیانەوە نامەکانی مێشك دەخرێنە سەر کاغەز. دەستوخەت تۆمارگەی هزرو دەربڕی خودە، وێنەی هەموو چەشنێکی خەتیش جێگای لەناو مێشکدایە نەك لەناو دەستدا، چونکە ئەگەر دەستی کەسێك لێ بکرێتەوەو پەنجەکانی پێ لەجیاتی بۆ نووسین و قەڵەم گرتن بەکاربهێنێت ، ئەوا هیچ کارکردێك بەسەر شێوەی خەتیدا نایەت، ئەگەر بۆ ماوەیەك مەشق و ڕاهێنانی پێویستی بۆ ئەنجام بدرێت و تەنانەت ئیمزایەکەشی وەك ئەو ئیمزایە وایە کە پێشتر بەپەنجەکانی دەستی کردوویەتی، بەم پێیە دەستوخەت ئامرازێکی دەستنیشانکردنەو تێدەکۆشێت ناوەڕۆکی کەسێتی بەشێوەیەکی گشتی بخاتە ڕوو نەك بە تەنیا کار بۆ چەند نیشانەیەك بکات

| دەستوخەت و تەمەن | خط اليد و العمر | Handwriting and age |
|---|---|---|

توێژەران پێیانوایە لەڕێگەی دەستوخەتەوە تەمەن دەستنیشان دەکرێت چونکە ئەو گۆرانکارییانەی بەسەر جەستەدا دێن لەخەتیشدا دەردەکەون. دەستوخەت لەگەڵ پەرەسەندنی کەسێتیدا پەرەدەستێنێت و قۆناغەکانی تەمەنی لەمنداڵی و لاوێتی و پیریدا هەیە، بەڵام هێشتا خاوەن کەسێتییەکی سەربەخۆیەو پارێزگاری لێ دەکات. لەسەرەتای فێربوونی نووسینداو قوتابییانی یەك پۆل خەتەکانیان لەیەك دەچێت، ئەمەش لەبەر ئەوەی گەشەیان نەکردووەو پێنەگەیشتوون، بۆیە خەتەکانیشیان گەشەیان نەکردووەو

پێنەگەیشـــتوون، لەوانەیە فاکتەرێکیتری لەیەك چوونی خەتەکانیان لەوەوە هاتبێت کە لەســـەرەتایی خوێندندا وابەســـتەن بەخاویەوە لەنووســـینداو قەڵەمەکانیان پەرش‌و لەرزۆکە، ئینجا بەتێپەڕبوونی تەمەن و پێگەیشـــتنیان دەســـتیان بەخێرایی دەجوڵێنن‌و کۆنترۆڵی دەکەن‌و خەســـڵەتەکانی نووســـینیان گەشـــە دەکات‌و پێدەگات‌و لەیەکتری جیادەبنەوە. لەدوای تەمەنی پەنجا ســـاڵییەوە نوســـەر ماندوو دەبێت لەکاتێکدا کە دەنوسێت‌و ئەو ماندووبونەش لەنوسینەکەیدا ڕەنگدەداتەوەو لەشێوەی فەرامۆشکردنی هەندێ پیتدا یاخود هەندێك خاڵدانانداندا دەبینرێت یان دەســـتبەرداری ڕێگای نوســـینە تایبەتەکەی خۆی دەبێت کە یەکێکە لەخەســـڵەتەکانی و ئاوێنەی کەســـێتیەکەی. بەڵام لەدوای شەست ساڵییەوە لەرزینی دەست دەبێتە هۆی لەرینەوەی پیتەکان و پیتی ئەلف وەك خۆی ڕاست و چەسپاو نامێنێتەوە. پیرە بەساڵاچووەکان زیاتر فشار دەخاتە سەر ســـەر قەڵەم‌و پاشـــان هێواش دەبنەوە تاڕادەی خاوی قۆناغی منداڵی. بۆیە دەکرێت ڕاستەوخۆ بڕیار بدەین کە ئەوە خەتی کەسێکە کەم تا زۆر بەساڵدا چووە.

---

| Handwriting and gender | خط اليد و الجنس | دەستوخەت‌و ڕەگەز |
|---|---|---|

ڕەگەزی نوسەر لەڕێی نوسینەوە ڕۆشنەو بەئاسانی دیاری بکرێت. نووسینی ڕەگەزی نێر بەقەبارە گەورەترە لەنوسینی کچ وئەو وێنەیەی کەخەتەکانی کچ دروستی دەکەن: نەرم‌و ناسکە، چونکە پەنجەکانی بچوك وردن و هێزی ماسولکەکانیشی لاوازە. کاتێك کچێك دادەنیشێت تاکو بنوسێت بەسەر مێزی نوسینەکەدا لار نابێتەوە و لەئامێزی ناگرێت، وەك پیاو کە بەسنگە پان و درێژەکەیەوە مێزەکە دادەپۆشێت. لەکاتی نوسینیشدا باڵ‌و دەستی پشوویان نییەو ماندوون. بۆیە قەڵەمەکەی دەستی زۆر بەنەرمی بەر کاغەزەکە دەکەوێت. ئافرەت ئارەزووی هونەریی بەهێزیان هەیەو حەز بەهونەرەکان‌و نەخش‌و نیگاری ورد دەکەن، بۆیە نوسینەکەشیان نیگاراویی‌و وردە. لەبەر ئەمانە خەتەکەشیان بچوکی‌و سادەیی‌و ساکاریی‌و نەرمونیانی پێوە دیارە بەبەراورد لەگەڵ خەتی پیاودا. ژنە ڕۆشنبیرەکان خەتەکانیان لەگەڵ دێڕدا وەها جووت دەکەن، هەڵەی ڕێنوس زیاتر لەنوسینەکانیاندا بەدی دەکرێت. جگە لەوەی بەشێوەیەکی گشتی حەز بەدانانی خاڵ‌و کۆما ناکەن و ڕستەکانیان چڕو پڕەو پێویست بەوە دەکات لەخوێندنەوەدا چەند جارێك هێواش‌و خاو ببیتەوە تا بتوانیت کۆتایی ڕستەکە بدۆزیتەوە. ڕەگە ئەوەش پەیوەندی هەبێت هەڵچونەکانی ژنانەوە و حەزیان بۆ هەڵڕشتنی بیرۆکەکانیان، لەو خەسڵەتانەوە دەردەکەوێت کە هزرو بیرۆکەکانیان ڕێکخراو نییە، بۆیە لەنامەشدا پەراوێزی زۆر بەدی دەکرێت، ڕەنگە لەبەر ئەوە بێت کە خاڵ‌و سەروبۆرو کۆمای لەبیر بچێت‌و لەدەستەواژەکانیدا ژن حەز دەکات لاسایی بکاتەوە بەتایبەتی لاسایی ئەو کەسەی نزیك‌و خۆشەویستە لەلای.

پەیوەندییە بەهێز لەنێوان دەستوخەت و کەسێتی مرۆڤدا هەیە، شیکردنەوەی خەتەکان ئەزموونن وەك ئەزموونەکانی رورشاخ دەشێت بەهۆیەوە کەسێتی شیکار بکرێت و بۆچوونەکانی مرۆڤ بزانرێت وەك چۆن لە شیکردنەوەی خەونەکاندا ئەنجام دەدرێت هەرچەندە ئەمیان لە چوارچێوەیەکی تەسکتردایە، هەندێ کەس دەڵێن دەکرێت دۆسییەی خەتی قوتابی یان نەخۆش بپارێزرێ بۆ دەرخستنی ڕادەی گەشەو پێگەیشتن، یان ڕادەی چاکبوونەوەو پێشبینیکردنی بەرابی بۆ هەر لادانێك کەئەگەری بەردەوام بوونی هەیەو بمێنێتەوەو لەکاتی گونجاودا چارەسەر نەکرێت، ڕەنگە سوودی زۆرمان پێبگەیەنێت بۆ لێکۆڵینەوەی خەتی کەسە مەزن و ناودارەکان یان لەڕێگای ئیمزاکانیانەوە، ئاشکرایە نیشانەکانی کەسێتی کاریگەریان بەسەر خەتەوە هەیە بەو پێیە کە وێنەکان چوون یەکن لەگەڵ وێنەی ئەو ئەزموونانەدا کە پشت بەو وێنانە دەبەستن هەر چەندە لە بابەتدا لەیەکتر جیاوازن. هەندێ لە زاناکان بە پێی چەشنی هۆشیاری و بیرۆکەو ئیرادە، خەتەکان دابەش دەکەن، **سۆزدار:** بەلاری دەنوسێت، **هەڵچوو:** لەسەر چەند بارێك دەنووسێت کە لێکچوونیان لەنێواندا نییە، **هێمن:** لەیەك باردا دەنووسێت، **دڵتەنگی غەمبار:** خەتی لارە بۆ خوارەوە، **دڵشادی گەشبین:** بەرەو سەر خەتی هەڵدەکشێت، **نەرم و نیان:** پیتەکان زیاتر بازنەیی دەنوێنێت، **دڵرەق وشك:** گۆشەکاری بەپیتەکانییەوە دیارە. **ساردوسڕ:** داچۆڕاو و تیژ دەنووسێت، **هەستیار:** پیتەکان چەماوە دەنووسێت، **ڕژدو چروك:** پیت و ووشەکان نزیك بەیەك و قەرەبالغ دەنووسێت، **بەخشندە:** ڕستەو ووشەکان بەرفراوان دەنووسێت، **گومانکار:** تێهەڵکێش و بەیەکداچوو دەنووسێت، **لەخۆبایی:** بەرز دەنووسێت. بەڵام لەلایەنی بیرۆکەوە، **ڕۆشنبیر:** سادەو ساکار دەنووسێت، **زیرەکی مام ناوەند:** چەوت و گێرو نارێك دەنووسێت، **ئەندێشەکار:** بەرفروان دەنووسێت، **بیرباری مەنگ:** وردەکاری لەنووسینەکەیدایەو گرنگی بەپیتەکان دەدات، **بیرباری ڕاشکاو:** هێڵەکانی ڕێك و تەواون، بەڵام لەلایەنی ئیرادەوە: **ئیرادە بەهێز:** یەکەو ڕاست دەست بەنووسین دەکەن و قەدی ئەلف و لام و کافیان ڕێك و ڕاستە، **بێ ئیرادە:** بەلاوازی خەتەکان دەکێشێت و کۆتاییەکانیان دەچەمێنێتەوە، **کەمتەرخەم و داڵغاوی:** بەشێك لەپیتەکان دەپەڕێنن و خاڵ و سەروبۆر پشت گوێ دەخەن. لەنێو ئەو مەسەلانەشدا کە زاناکان لەسەری ناکۆکن خەتی بلیمەتە، هەندێك دەڵێن: **بلیمەتەکان** کە بێ ئەندازە زیرەکن زۆر بەڕوونی و جوانی دەنوسن و پیتەکانیان هێزو ساکاریان لەخۆگرتووەو هێڵەکانیان خەسڵەتی جیاکەرەوەی هەیە کە لەگەڵ هیتردا دووبارە نابنەوە، ئەم دەستەیە بۆ گەواهی بۆچوونەکانیان ئاماژە بەنووسینی مۆسیقارە داهێنەرەکانی وەك ڤاگنەر و بتهۆڤن دەکەن. بەپێچەوانەی ئەمانەوە هەندێ زاناتر پێیان وایە بلیمەتەکان بەباشی نەیاننوسیوەو لەنوسیندا پەلەیان کردووەو ویستویانە لێشاوی هزرو بیری سەرکردوویان دەربڕن، چونکە بەخێرایی بیریان کردۆتەوەو هەوڵیشیان داوە قەڵەمەکەیان

دوانەکەوێ و فریای بکەوێت. بلیمەت بەلایەوە گرنگ نەبووە وێنەکانی نارێك و ناشرین بن، تەنیا ئەوەی بەلاوە گرنگ بووە کە بتوانێت بەوێنەکان گوزارشت لە هزرو بیری خۆی بکات، بۆیە نووســینەکانیان بەزەحمەت خوێنراوەتەوە، بۆ پاڵپشــتی ئەم بۆچوونەش نموونەی دەستوخەتی ناشرینی وەك ناپلیۆنو لومبرۆزۆ سارتەری فەیلەسوف و نووسەری شانۆ برنادشۆ دەهێننەوە.

| دەستوخەتو هەڵچوون | خط اليد و الانفعال | Handwriting and Emotion |
|---|---|---|

دەســـتوخەت ڕەنگدانەوەی باری هەڵچوونی تاکەکەســە، مرۆڤ چۆن بدوێت خەتەکەشی وادەردەچێت، ئەو کەسانەی بەدەنگی بەرز قسە دەکەن و جەخت لەسەر دەستەواژەکان دەکەنەوەو فشار دەخەنەسەر پیتەکان لەکاتی دەربڕینیاندا، ئەمانە هەمان شت دەکەن لەکاتی نووسیندا. دەمارگیریی وەك چۆن لەقسەکردندا دەردەکەوێت ئاواش لەنوسین و خەتدا دەردەکەوێت، مرۆڤی چالاك کە جوڵەی زۆر بێت وحەز بەقسە بکات بەهەمان سیفاتەوە دەنوسێت و بایەخ بەخاڵبەندیو سەروبۆر کۆما دەدات. خۆ ئەگەر مرۆڤ بەهەر هۆیەك بێت واز لەشــێوازی نوســینەکەی بهێنێت، ئەوا بەهەمان شــێوە دەســتبەرداری شــێوازی قســەکردن و دەربڕینەکەشی دەبێت. خۆ ئەگەر تووڕەو دەمارگیر بووبێت، تاڕادەیەك هێمن و هێواش دەبێتەوەو هەروەها لەنوسینیشدا ڕەنگە لێرەو لەوێ بوەســتێتێت بۆ ئەوەی نیشــانەی پرســیار یان چەند خاڵێك دابنێت و لەکۆتایی دەستەواژەکاندا فشاری سەر قەڵەمەکەی کەم دەکاتەوە، بەڵام لەسەرەتای دەستەواژە نوێیەکاندا جارێکیتر فشــار دەخاتەوە ســەر قەڵەمەکەی، ســەرەتاکان بەگەورەیی بنوسێ کۆتاییەکان بچوك دەکاتەوەو زیاتر حەز بەوە دەکات لەدێڕ دابەزێت. لەهەڵچوونی توندوتیژدا وەك چۆن قســەکان توندو بەرز دەوترێت: ئاواش خەتەکە بەخێرایی سەردەکاتو وا هەست دەکەیت قەڵەمەکە بەر کاغەز ناکەوێتو پیتەکانی تەواو ناکرێتو مافی خۆیان نادرێ. ڕەنگە کەسێك لەکاتی نوسیندا لەبارێکی دەروونی ئاساییدا دەست بداتە قەڵەمو بنوســێت، پاشــان لەکاتی نوســینەکەدا تووڕە ببێت و هەڵبچێ و ئینجا خاوببێتەوە، ئەم حاڵەتە دژ بەیەکانە لەنوســین و خەتدا ڕەنگدەداتەوە. چونکە خەت بەرهەمی کۆئەندامی جوڵەو ماسولکەیەو کەسەکە دەیجوڵێنێت. بێگومان بەپێی چالاکی مێشك و جوڵەی دەستیش بەجەستە دەبێت. **دڵشاد:** پیتەکانی ڕووەو سەر هەڵدەکشێن. **بێهودەو نائومێد** خەتەکەی بەو خواری دێڕ دادەبەزێت. **تووڕە** پیتەکانی توندوتیژی پێوە دیارە، لەجوڵەو شێوەدا بەپێی هەڵچونە جیاوازەکان، پیتەکانیش لێرەو لەوێ پێك دێن.

| دەمارگیریی | التعصب | Fanaticism |
|---|---|---|

دەمارگیریی بۆچوونێکی دەروونی چەسپاوو بارگاوییە بەهەڵچوون، یان بڕیارێکی پێوەختەی نەیارانەیەو هەمیشــە دژ بەگروپو بابەتەکانە بەبێ ئەوەی پشــت بەبەڵگەی لۆژیکیو

زانیاری تەواوی راستەقینەو زانستی ببەستێت، رەنگە زۆرجاریش پشتئەستور بێت بەخورافەو ئەفسانە. ئەمە ئەو بۆچوونەیە زۆر بەزەحمەت راست دەکرێتەوەو دەگۆردرێت. ئەو مرۆڤەی دەمارگیرە تەنها رەش و سپی یان تەنها ئەو شتە دەبینێت کە حەز بەبینینی دەکات و ئەوەش کە زەق‌و واقیعییەو لەبەردەمیدایەو چەندبارە دەبێتەوە، نابینێت چونکە خۆیەتی کە حەز بەبینینی ناکات. لێرەدا هەست‌و پەیبردنی کەسەکە دەشێوێت، بەدواشیدا بیرکردنەوەو رەفتارەکانی دەبنە ئاوێنەو بۆچوونە دەمارگیرییەکەی تیایدا رەنگدەدەنەوە.

| دەماغ | الدماغ | Brain |
|---|---|---|

گەورەترین بەشی کۆئەندامی دەماری ناوەندییە. دەماغی مرۆڤ پارچەیەك جەلاتینی نیمچە شلەو لەناو بەشی سەرەوەی بۆکسی (صندوق) Cranuim ئێسکی کەللەسەردایە Skull و کێشی بە 1250 گرام مەزەندە دەکرێت، لەپرۆتین‌و چەوری‌و هەندێك مادەیتری وەك پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆم و کالیسیۆم و فسفۆر و ئاسن و زێر و مس؛ پێکهاتووە. لەناویشیدا ژمارەیەکی بێ پایان بۆری خوێنی تیایە کە خۆراکی پێویستی بۆ دەهێنن‌و پاشەرۆی کە دووەم ئۆکسیدی کاربۆنە لێ دوردەخەنەوە. دەماغی مرۆڤ بەپشت بەستن بەمێژووی پەرەسەندنی دەماغی پێشکەوتوی رێژەیی نەوەکانی پێش خۆی Simians، بەبەرزترین پلەکانی بالابوونی بایۆلۆژی خۆی گەیشتووە. ژیانی کۆمەلایەتی مرۆڤ (بەتایبەتی زمان‌و چالاکیە جەستەییەکانی بۆ زاڵ بوون بەسەر سروشتدا لەرێی بەکارهێنانی کەرەسە سەرەتاییەکانی وەك تێلاو بەرد لەیەکەمجارداو دواتر چاککردن‌و دروست کردنیانیان‌و ئینجا خواردنی گۆشت لەکاتێکدا پێشینانیان بەهۆی راوەوە ئاژەلی سرکیان دەگرت‌و مالیان دەکردن) رۆلێکی یەکلاکەرەوەی لەپەرەسەندنی دەماغی مرۆڤدا بینیوە. ئەمرۆ دەماغی مرۆڤی نوێ بەگرنگترین رواڵەتەکانی پەرەسەندنی مرۆییەکان Homoinids هەژمار دەکرێت؛ چونکە مرۆڤ بونەوەرێکی زیندووی کۆمەلایەتیە سەرباری هەندێك بنەماو رەگەزی بایۆلۆژییە کە گیانلەبەرانیتریش بەشدارن تیایداو، لەهەندێك بنەماو رەگەزی بایۆلۆژیتریشدا، تایبەتمەندێتی خۆی هەیە. لەمێژووی ملیۆنەها ساڵی سەرهەڵدان و پەرەسەندنی دەماغ‌و بەرین بوونی بۆکسی دەماغدا، دیوارەکانی ئێسکی کەللەسەری مرۆڤ تەنك و ناسك بۆنەتەوە، کە ئەمەش بەتێپەڕ بوونی رۆژگارێکی درێژ؛ بۆتە هۆی پوکانەوەیەکیتر لەدەرکەوتن یان سەرهەڵدانی دیوارەکانی چوار دەوری ئێسکی بۆکسی دەماغ و پاشان ئێسکی کەللەسەر برێك بۆ سەرەوە بەرز بۆوەو لەگەڵ زەمەندا شێوەی ئێستای بەخۆوە گرت و زیاتر خڕبۆوە. لەکاتی لەدایکبوندا، کێشی دەماغی منداڵ بەتێکرایی 35 گرامە. لەمانگی شەشەمدا بۆ 600 گرام بەرز دەبێتەوەو، لەکۆتایی ساڵی یەکەمدا دەگاتە 900 گرام. ئیتر وردە وردە بەسستی زیاد دەکات تا لەتەمەنی گەورەیدا (دوای هەرزەکاریی) دەگاتە نێوان (1280-1380) گرام. هەروەها تێبینی کراوە، ئێسکی

سەری تایبەت بەدەماغ لەکەللەسەردا؛ لەلای منداڵ زیاتر لەئێسکەکانی دەموچاو، پەرەیسەندووە بەبەراورد لەگەڵ گەورەکاندا. ئەمەش دەگەڕێتەوە: بۆ نەبوونی ددان لای منداڵ کە بۆشاییەکی خستۆتە نێو پوکەکانەوە، هەروەها بۆ پێنەگەشتنی لووت و گیرفانەکانی لووت. لەگەڵ ئەوانەشدا هێشتا کێشی دەماغی منداڵ، لەقۆناغی کۆرپەلەییدا، نزیکە لەکێشی دەماغی گەورەکانەوە بەبەراوردکردن لەگەڵ بەشەکانیتری جەستەی و بەبەراوردکردن لەگەڵ گەورەکاندا جگە لەهەردوو چاو. هەروەها سەلمێنراوە کە ڕێژەی کێشی دەماغی منداڵ لەکاتی لەدایکبوندا، لە4/1 ی قورسی دەماغی گەورەکان تێناپەڕێت. بەڵام لەمانگی شەشەمدا دەگاتە نیوەی و، لەساڵی پێنجەمدا دەگاتە 90% و لەساڵی دەیەمی تەمەنیدا دەگاتە 95%. لەکاتێکدا کێشی جەستەی منداڵی تازە لەدایکبوو لە 5% قورسی گەورەکانە، ئەم ڕێژەیە تا دە ساڵان لە 50% تێپەڕناکات. وەك دەرکەوتووە گەورەیی سەری منداڵ دیارترین خەسڵەتی مۆرفۆلۆژیەتی: درێژی سەری منداڵ لەقۆناغی کۆتایی کۆرپەلەیدا، نیوەی جەستەی گرتۆتەوە، بەڵام وردە وردە لەگەڵ گەشەو پەرەسەندندا، ئەو ڕێژەیە کەم دەکاتەوە. بۆ نموونە لەساڵی دووەمی تەمەندا دەگاتە 3/1ی درێژی جەستەو، لەساڵی شەشەمدا دەگاتە 6/1 ی درێژی جەستەو، لەساڵی دوانزەهەمی تەمەندا بە 7/1 ی درێژی جەستە دەگات، لەگەورەیشدا دەگاتە نزیکەی 8/1 ی درێژی جەستە.

| دەنگ | الصوت | Voice |
|---|---|---|

وروژێنەری هەستی بیستنەو بریتییە لە لەرینەوە فیزیاییە دیاریکراوەکان، لەیەکێك لەسەرچاوەکانەوە دێت (ئامێرێکی جوڵاوە یان فیکەیەك یان گفتوگۆی خەڵك)و پێویستی بەبوارێکی مادیی هەیە بۆ تێپەڕین پیایدا (هەوا، ئاو، کانزا) هەندێکیان دەگەنە گوێ‌و پرۆسەی بیستن ڕوودەدات. خێرایی تێپەڕبوونی دەنگ بەکانزادا زیاترە لەئاو و ئاویش زیاترە لەهەوا. شایانی باسە لەپلەی گەرمای بەرزدا خێراییەکە زیاترە وەك لەو بوارەی کە پلەی گەرماییەکەی نزمترە. سەلمێنراوە کە دەنگ بەتەنها بەرکاری لەرینەوەی ژێ دەنگییەکان Voical cords نییە، بەڵکو بەپلەی یەکەم‌و سەرەکی، کاری کۆڵەکەی لوتە کە لەرینەوەی هەواکە لەسەر ژێ دەنگییەکان چڕ دەکاتەوە و هەروەها سوکی دەکاتەوە. جیاوازی کۆڵەکەی لوتی نێر لەکۆڵەکەی هەوای فیکە (بۆ نموونە) کە لەرینەوە دەنگییەکان دروستی دەکەن، ئەوە کە بەرپرسە لەجیاوازی نێوان هەردوو دەنگەکە، چونکە لەرینەوەکانی کۆڵەکەی فیکە نەرمونیانەو ئاراستەی هەواکە لەباری درێژییە، لەکاتێکدا لەرینەوەکان لای مرۆڤ لەباری پانییە. دەنگ نیشانەیەکی تایبەت‌و جیاکەرەوەی کەسێتییە، ڕەنگە دەنگمان کەم تا زۆر لەدەنگی کەسێکیتر بچێت بەڵام هاوتای کتومتی هیچ دەنگێکیتر نییە. هەروەك چۆن لەمنداڵی و گەنجێتی و بەساڵاچووندا دەنگی کەسێك دەگۆڕێت و وەك خۆی نامێنێتەوە، بەهەمان شێوە: لەنەخۆشی‌و

لەساغیدا، لەدڵتەنگیو لەشادیدا، لەگریان و پێکەنیندا، لەهێمنی و تورەییدا، لەترسانو نەترساندا، دەنگیش دەگۆڕێ لەنێوانی بەرزو نزم، نەرم و زبر، گڕو ناسك دێت و دەچێ. دەنگی ترساوێك هەر نوزەیەو ناگاتە گوێ. دەنگێکی زوڵاڵی نەترساو؛ بێ پەروا ئەو پەیامەی کە پێیەتی دەیگەیەنێت.

| درکاندن | الافصاح | Disclosure |
|---|---|---|

خستنەرووی هەستو ڕاز بۆ کەسانیتر دەگرێتەوە ئیتر بۆ هەر مەبەستێکەو بەهەر شێوازو ڕێگایەك بێت.

| درۆ | الكذب | Lying |
|---|---|---|

درۆ هەر پێدانی زانیاری هەڵە نییە بەو کەسەی داوای کردووە، شاردنەوەی بەڵگەو شێواندنو ساختەکردنی ڕاستییەکانیشە. ئەمانە درۆی ڕەشی مرۆڤن لای گیانلەبەران؛ بەدی ناکرێن. ڕاستە ئەوانیش خۆدەگۆڕنو یەکدی دەخەڵەتێننو ئاماژەی ناراست پەخش دەکەن، ئەم فێڵانە درۆی سپینو لەبرسانداو بۆ ڕاوی نێچیرێك ئەنجامی دەدەن، یاخود لەترسانداو بۆ خۆپاراستن لەدڕندەیەك؛ پەنای بۆ دەبەن. درۆ لەبێ ڕەنگەوە دەسپێدەکاتو بەرەش کۆتایی پێ دێتو جێگیر دەبێت. ئەم پەرەسەندنەش؛ هەروا ئاسان نییە، لەوەش قورستر ئەوەیە کەسەکە خۆی وا دەربخات؛ درۆی نەکردووە. درۆزانی مێشکی بەتواناو بیرکردنەوەی کارای دەوێ. لەڕووی عەقڵییەوە بەبێ هزرو یادەوەری بەهێزو ئەندێشەی فراوانو بڕو بیانووی ئامادە، گەڵاڵە نابێت. لەڕووی دەروونیو سۆزداریشەوە، پێویستی بەکۆنترۆڵی هەستو سۆزو گوزارشتەکانی دەموچاوەو خۆڕاهێنانە لەگەڵ ئەو دۆخەدا کە درۆکە بەرجەستەی کردووە. هاوکات دوور لەئامادەباشی ئاکاریو پەروەردەیی پێشوەخت، ئاستەمە هێزی خەڵەتاندنی بەبەردا بکرێت. ئەم مەرجانە کە نەبوون، درۆ بۆ درۆزن؛ بەرهەمێکی نابێتو بۆ بەرانبەرکەشی بەئاسانی دەردەکەوێت.

| درۆدەرخەر | كاشف الكذب | Lie Detector |
|---|---|---|

کۆمەڵێك ئامێری دیزاینکراوە بۆ پێوانەی ئەو گۆڕانکارییە وردانەی لەکاتی درکاندنی درۆدا لەجەستەدا ڕوودەدەن، گۆڕانکارییەکانیش لەهەناسەدانو فشاری خوێنو لێدانەکانی دڵو وەڵامدانەوەی گەڵفانی پێستو ڕوخسارو ...تاد؛ دێنە ئاراوە. بەهۆی گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکانەوە ئەو جیاوازیە دەردەخات کە لەنێوان ووتەکانو ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆجییانەدا ڕوودەدات.

| Child lied | كذب الطفل | درۆی منداڵ |
|---|---|---|

درۆکردن رەفتاری وەرگیراوەو پاشان بەهۆی پاڵپشتی مادیو مەعنەویەوە ئەبێتە نەریتو نیشانەی کەسێتی، درۆی منداڵ جیایە لەدرۆی گەورەکانو هۆکارەکانی بریتین لەلاسایی کردنەوەی درۆی گەورەکان، دابڕان لەسۆزو خۆشەویستی، سەلماندنی خودو ڕاکێشانی سەرنجی گەورەکانو ترس سەرزەنشتو سزادان، بۆیە بەپێی هۆکارەکە جۆری درۆکانیش ئەگۆڕێن بەگشتی بریتین لە **درۆی خەیاڵی**: منداڵ لەدوای تەمەنی سێ ساڵانەوە لەهەڵپە دەکات لەزۆرترین شت تێبگاتو تەواوی پێداویستییەکانی بێنەدی، بەشێك لەخۆزگەو حەزەکانی، لەرێگەی خەیاڵکردنەوە دەهێنێتەدیو خەیاڵەکانی وەك روداوێکی راستەقینە بۆ گەورەکانو دەوروبەری دەگێڕێتەوە، ئەوانیش وەك درۆیەك لێکیدەدەنەوە چونکە دورن لەواقیعو راستییەوە. **درۆی خۆهەڵکێشان**: بریتییە لەزیادەرەویی لەباسکردنی ئازایەتیو توانای خۆیو بەشێوەیەك کە دەوروبەرەکەی بەتەواوی هەستی پێدەکەن کە قسەکانی دورن لە راستییەوە. **درۆی لاساییکردنەوە**: منداڵ لاسایی درۆی گەورەکان دەکاتەوە. **درۆی دەستکەوتن**: منداڵ بۆ بەدەستهێنانی خواستەکانی پەنا دەباتە بەر درۆکردنو خەڵەتاندنی گەورەکان. **درۆی بەرگریی**: بۆ خۆدەربازکردن لەسزا منداڵ پەنای بۆ دەبات. **درۆی تۆڵە سەندنەوە**: منداڵ لەرق برا، یان خوشك، یان منداڵانیترو بۆ سزاو ئازاردانیان بەناڕەوا تۆمەتێکیان بۆ هەڵدەبەستێتو تاوانێك دەخاتە پاڵیان .

| Lying, Pathological | الكذب المرضي | درۆی نەخۆشی |
|---|---|---|

نەخۆشێك لەخۆڕا و بێ ئەوەی پێویستی بە درۆکردن بێت، درۆ بکاتو هیچ بەرژەوەندییەکی لەپشتەوە نەبێت.

| Child theft | سرقة الطفل | دزی منداڵ |
|---|---|---|

ڕەفتارێکی وەرگیراوەو چێروەرگرتنە لەخاوەندارێتی، لەڕێی دەست بەسەراگرتنی ئەو شتانەی کە خاوەندارێتیەکەی بۆ خۆی ناگەڕێتەوە. بردنی شتێکە لەکەسێك بەبێ پرسو ڕەزامەندی خاوەنەکەی یان بەبێ ئەوەی ئاگایی لێ بێت، تەنانەت ئەگەر شتەکەش بچوكو کەم بایەخیش بێت. لەسەرەتای ساڵی یەکەمەوە منداڵ هیچ شتێك دەربارەی موڵکداریو خاوەنێتی نازانێت و کەلوپەلو پێداویستی خۆی لەگەڵ پێداویستی کەسانیتر لێك جیاناکاتەوە هەرلەبەرئەمەش هەرچیەك بکەوێتە بەردەستی پەلاماری دەداتو بەموڵکی خۆی دەزانێت، لەدوایی ساڵی یەکەمەوە هەست بەموڵکداری دەکاتو بەبێ هاندان لەلای دروست دەبێت. ئەم ڕەفتارەی منداڵ بەهیچ شێوەیەك بەدزی دانانرێتو ئەو پێناسەی بەسەردا ناچەسپێت کە دەڵێت: دزی ئەو ڕەفتارەیە کە دەبێتە هۆی دەست بەسەرداگرتنو زەوتکردنو بردنی موڵكو سامانی کەسانیتر بەبێ ڕەزامەندی. هۆکاری دزیکرن لای منداڵ زۆرن لەوانەیە بۆ پڕکردنەوەی پێداویستییە گرنگەکانی ژیان

بێت وەك خەرجی گیرفانو ڕۆژانە یان جل و پۆشـــاك. یان بەهۆی نەبوونی هەســـتو سۆزی باوكو دایكەوە بێت یان بەهۆی نەمانی دایك و باوكەوەو پێویستی بەپارە هەبێتو خێزانەكەی باری دارایيان نزمو خراپ بێت. ئەشـێت دزیكردن بەهۆی نموونەو پێشـەنگی خراپەوە بێت وەك باوك یان یەكێك لەبراو خوشـكو هاوڕێكانی دز بنو ئەمیش لاسـايیان بكاتەوە. لەوانەیە بۆ پـاڵنەری تۆڵەســـەنـدنەوە بگەڕێتەوە وەك كـاردانەوە لەبەرامبەر تونـدوتیژی زیاد لەپێویســـت، تۆڵەكردنەوە لەدایكو باوك لەڕێی دزیكردن كە ئەزانێت ئەوان پێیان ناخۆشـــە. زۆرجار ئەو منداڵانەی كە شـڵەژانی ڕەفتارییان لەگەڵدایە ناتوانن پابەندبن بەو یاســـاو ڕێســـایانەی كە لەژینگەی دەوروپشـــتیدا هەیەو ڕەفتارەكانی پێ لەقاڵبدراوەو وا دەكات كە لەماڵ و قوتابخانەدا ببێتە مایەی ســـەرئێشـــەو دڵەڕاوكێ بۆ دایكو باوك و مامۆستاكانی.

| دژە چێژ | نقيض اللذة | Unpleasure |
|---|---|---|

هەموو ئەو وروژێنەرو سـەرچاوانە دەگرێتەوە كە شـڵەژانو نائارامی دەهێننو مرۆڤ لێیان دوردەكەوێتەوە.

| دڵەڕاوكێ | القلق | Anxiety |
|---|---|---|

حـاڵەتێكی لێكـدراوی هەڵچوونیو پاڵنەرییەو لەچەنـدین وەڵامـدانەوەی جیاوازدا خۆی دەخاتەڕوو. لەوانەیە دڵەڕاوكێ بابەتی بێت وەك كاردانەوەیەكی سروشـــتی بۆ هەڵوێســـتە فشار ئامێزەكان، یان نەخۆشی بێت وەك حاڵەتێكی بەردەوامی ئاڵۆزی هەڕەشەدار. ترسانە لەئایندە بەبێ ئەوەی هیچ هۆكارێك بۆ ئەو ترســە لەئارادا بێت. وەڵامدانەوەو كاردانەوەیە بۆ مەترسییەك، كە ئاراستەكراوە بۆ پێكهاتە سەرەكییەكانی كەسێتی. حاڵەتێكە لەترسێكی نـادیاری تونـد كە مرۆڤ داگیردەكاتو توشی ئەشـــكەنجەو ئازاری دەكات. ترســـێكی بەردەوامە، لەبەرئەوە دڵەڕاوكێ هاوواتایە لەگەڵ ترسدا، جگە لەوەی ترس پەرچەكردارێكە بۆ ســـەرچـاوەیەكی ڕاســـتەقینەی مەترســـیـدار، لەكاتێكـدا دڵەڕاوكێ وەڵامـدانەوەی مەترسـیەكی دیارینەكراوە، لەبەر ئەوەی سـەرچاوە ڕاسـتەقینەكانی مەترسـیەكان نادیارن. ئەو كاردانەوانەیە كە هەڵقوڵاوی ترســـە، جا ئەوەی كە گریمانەی ڕوودانی هەبێت یان ڕوویان دابیت، ترسەكە بەجۆرێكە زۆر لەوە زیاترە، كە لەخودی بارە ترسناكە ڕوونەكاندا هەیە. دڵەڕاوكێ بریتییە لەو هەستە گشـتییەی ترس و تۆقین لەشـەڕێكی چاوەڕوانكراو یان ڕووداوێك، كە خەریكە ڕووبدات، دڵەڕاوكێش وەڵامدانەوەی مەترســـییەكی نادیارە، كە زۆرجار ســـەرچاوەكەی ململانێ نەســـتیەكانەو هەســـتكردنە بەبێ ئاســـایشـــیو ناكۆكییە ئەنگێزەییـە قەدەغە كراوەكـان، كە لەنـاخی مرۆڤەوە هەڵـدەقوڵێـت، جـا لەهەردوو بارەكەشـدا جەستە خۆی بۆ ڕووبەڕوو بوونەوە ئامادە دەكاتو ماسولكەكان دەشڵەژێنو هەنـاســـەدانو لێـدانەكانی دڵ خێراتر دەبن. بـارێكی هەڵچوونی بەئـازارەو لەچـاوەڕوانی

مەترسییەکی پەنهاندا خۆی حەشارداوە، لەهەر ساتێکدا ئەگەری ڕوودانی هەیە، ئەم ترسە بەبێ بوونی شتێکی دیار، بەپەرچەکردارێك دادەنرێت، کە دەرخەری گرفتێکی دەروونییە. هەڵچوونەو بەهۆی مەترسییەکی ڕاستەقینە، کە مرۆڤ پەیپێدەبات، یان هەستێکی گشتی نادیارە تایبەتمەندە بەترس و دوودڵی لەوانەیە تیکچوونە دەروونییەکان لەشێوەی دوودڵی و کاردانەوە نەرێنی یەکاندابێت، دڵەڕاوکێ بە کۆی ڕواڵەتەکانییەوە کۆمەڵێك گۆڕانکاری فیسیۆلۆجی ناوەکی و دەرەکی بەدوای خۆیدا دێنێت، کە کاریگەرییەکی نەرێنی دەکاتە سەر ڕەفتاری تاك و دەبێتە ڕێگرێك لەبەردەم کارو بارەکانیدا. دوو دڵی و سەرقاڵبوونە بەزۆربەی ڕووداوەکانی ڕۆژ، لەماوەی نزیکەی شەش مانگدا نیشانە توندەکانی لێ دیاری دەدات لەوانەش ئازاری ماسولکەکان و هەستکردن بە بێ ئارامی و ناسەقامگیری و کەمی سەرنج و خەوزڕان و شەکەتی، ئەمانە کاریگەری گەورەیان دەبێت لەسەر ژیانی خێزانی و کۆمەڵایەتی و زانستی نەخۆشەکە، ئەم نەخۆشییە بەگشتی توشی هەموو تەمەنێك دەبیت بەتایبەتیش هەرزەکاران.

| دڵەڕاوکێی ئایندە | قلق المستقبل | Future Anxiety |
|---|---|---|

هەر دڵەڕاوکێیەکە ببێتە هۆی تێکچوون لەکاروبارەکانی مرۆڤدا وەك توشبوون بەڕووخان و بێ بەشبوون و ململانێیەك کە پێویستی بە بەکارهێنانی هۆکارەکانی بەرگری لەخۆکردن بێت. هەستکردنە بەدۆخێکی خۆی کە مرۆڤ تێیدا هەست بەدڵتەنگی دەکات لەگەڵ ئەگەرێکی نزیکی ڕوودانی بەرکەوتنی زیانێك یان خراپەکارییەك. ئەم حاڵەتە بریتیە لەترس یان تێکەڵەیەك لەترس و هیوا بەرامبەر بەئایندەو ڕاڕایی و ڕەشبینی و بێهیوایی بەشێوەیەکی گشتی. دۆخێکە لەدوو دڵی و چاودێری و بێزاری لەڕووداوو گۆڕانکارییە خراپ و ناپەسەندەکان کە لەداهاتوودا ئەگەری ڕوودانیان هەیە جا لەسەر ئاستی کەسی بێت یان کۆمەڵی یان جیهانی، زۆرجار دەگاتە ئاستێك، کە تاك هەست بە هەڕەشەی ڕوودانی کارەساتێکی ئایندەیی بکات، وەك ئەوە وابێت کارەساتێکی ڕاستی بێت و ڕوودانی لەئان و ساتدا بێت، لەگەڵ هەستێکی گشتی کەوا لەتاك دەکات باوەڕی وابێت کە ناتوانێت ڕووبەڕووی ببێتەوە، یان بێدەسەلاتی لەهەمبەر گۆڕینی ئاراستەی ئەو ڕووداوە ناخۆشەدا، بەهێزو دەسەلاتی خۆی. بریتییە لەدۆخێکی هەڵچوونی ناخۆش کە بەسەر تاکدا دێت، بەهۆی پێشبینی ڕووداوی ناخۆش کە لەداهاتووی ژیانیدا تووشی دەبێت، هەموو هەوڵی بۆ ڕووبەڕووبوونەوە خۆی دەخاتەگەڕ. ئەم دۆخە مرۆڤ تیایدا هەستدەکات باری گران بووەو ترسێکی بەردەوامی هەیەو بێزارە بەرامبەر ڕووداوەکانی ئایندە. هەموو ئەمانەش مرۆڤ بەرەو دۆخێکی ڕەشبینیانەو دوو دڵی بیرکردنەوە لەداهاتوو، ترس لەکێشە کۆمەڵایەتی و ئابوورییە پێشهاتە چاوەڕوانکراوەکان.

| دڵەراوکێی پارانۆیی | القلق الهذائي | Paranoid, Anxiety |
|---|---|---|

ترسی نەخۆشـــەکەیە لەوەی کە بابەتە شـــەڕخوازە ناوەکییەکانی خۆی؛ هێرشی بکەنە ســـەرو پەلاماری بدەن، واتا دەرئەنجامی پێوەلکانی پاڵنەرە وێرانکارییەکانی نەخۆشـــەکەیە بەسەر خەڵکیداو هاوکات نکوڵی دەکات کە ئەو پاڵنەرانە لەناخی خۆیدا بوونیان هەبێت.

| دواکەوتن | التخلف | Retradation |
|---|---|---|

یەکێکە لەنیشانەکانی خەمۆکی، تیایدا نەخۆشەکە پرۆسە هزری‌و جەستەییەکانی زۆر دوا دەکەون، زۆرجـار مەبەســـت لە دواکەوتن، دواکەوتنی عەقڵی مندالە کە زیرەکییەکەی لەخوار ئاســـاییەوەیەو ناگاتە 70 کە رادەی باڵای لاوازی عەقڵییە. بەگشـــتی دواکەوتنی عەقڵی واتا زیرەکی کەسەکە بەپێی پێوەرەکانی زیرەکی لەنێوان (60- 90) پلەدایە.

| دواکەوتنی عەقڵیی | التخلف العقلي | Mental Retardation |
|---|---|---|

دواکەوتنی زیرەکییەو بەچەند ناویتریش دەناســـێنرێت وەك کەم عەقڵی‌و لاوازی عەقڵی‌و دواکەوتوویی عەقڵی. لەچەندین گۆشەنیگای جیاوازەوە پێناسەکراوە، **بەچەمکی پزیشکی**: جەخت لەســـەر هۆکارەکانی دەکات، واتە بەهۆی هۆکارەکانی پێش لەدایکبوون لەکاتی لەدایکبوون یان دوای لەدایکبوون منـداڵ تووشی بیرکۆڵی دەبێـت و زیـان بەمێشـــكو کۆئەنـدامی دەمـاری نـاوەنـدی دەکات‌و بریتیە لەحـاڵەتی تەواو پێنەگەیشـــتنی خانەکانی مێشك یان وەستانی گەشەی شانەکانی مێشك لە کاتی لەدایکبوون یان لەسەرەتای ژیانی منـداڵـدا بەهەر هۆکارێك. بیرکۆڵی نەخۆشـــەیەکی ســـەربەخۆ و دیـاریکراو نییە بەڵکو کۆمەڵێـك نەخۆشـــییە کە هەمـوویـان بەکەمی رێژەی زیرەکی منـداڵ‌و کەمی توانـای خۆگونجاندنی دەناسرێتەوە **بەچەمکی دەروونی** بیرکۆڵی پەیوەســـتە بەرێژەی زەیرەکییەوە، واتە ئەوانەی رێژەی زیرەکییـان لە (70) نمرە کەمترە دەچنە خـانەی بیرکۆڵییەوە، واتـا بریتییە لەحاڵەتی دواکەوتن‌و گەشـــەنەکردنی عەقڵ و مەعریفە کە لەرێگای زیرەکیپێوە ستاندەرەکانی وەك (ستانفۆرد - بینیە)و (کسلەر)و (ئۆتس- لینۆن) .. تاد. دیاری دەکرێن. بەچەمکی پەروەردەیی بیرکۆڵی بۆ کەم‌وکورتی لەتواناو لێهاتووەکانی تاك ناگەڕێتەوە بەڵکو بۆ نەگونجاندنی پرۆگرام‌و ژینگەو پێداویستییەکانی خوێندن دەگەڕێتەوە، چونکە کەسانی خاوەن پێداویســـتی تایبەت پێویســـتیان بەپرۆگرامی گونجاو رێگای وانەوتنەوەو هۆیەکانی فێرکردنی تایبەت بە خۆیان هەیەو پێویســـتە خاڵە بەهێزەکانیان بەهێزتر بکرێن نەك خاڵە لاوازەکـانیـان لاوازتر بکرێن، لەبەر ئەوە ئەرکی ســـەرەکی کـارمەنـدانی بـواری پەروەردەو فێرکردنە کە شێوازو پرۆگرام‌و رێگاو ژینگەی گونجاو بۆ کەسانی خاوەن پێداویستی تایبەت بدۆزنەوە بۆ ئەوی گەشە بەتواناو بەهرەو شارەوەکانیان بکرێن. چەمکی کۆمەڵایەتی گرنگی بە (کارلێکردنی کۆمەڵایەتی‌و وەڵامدانەوە بۆ پێوەرو یاساو رێساو داواکارییە گۆمەڵاتییەکان) دەدات‌و بەپێوەری سەرەکی دیاریکردنی کەسانی ئاسایی یان بیرکۆڵی دادەنێن، واتە کاتێك

کەســێك ناتوانێ وەك کەســانی هاوتەمەنی، خۆی لەگەڵ کۆمەڵ و دامو دەزگاکانی بگونجێنێ ئەوا بەبیرکۆڵ لە قەڵەم دەدرێت. واتا چوارچێوەی ژینگەی کۆمەڵایەتی پێوەرن بۆ بڕیاردان لەسەر یەکێك کە بیرکۆڵە یان کەسێکی ئاساییە، واتە ئەگەر کەسێك لایەنی عەقڵیشــی لاوازبێت بەڵام تواناى پەیداکردنی بژێوی ژیانی خۆی هەبێت و خۆی لەگەڵ ژینگەکەی گونجاند بێتو و ڕەفتاری لەناو کۆمەڵدا قبولکراو بێت، ئەوا بەهیچ شێوەیەك ناتوانرێت ئەو کەسە بە بیرکۆڵ لەقەڵەم بدرێت.

---

| Mentally retarded | المتخلفون عقلياً | دواکەوتووە عەقڵییەکان |
|---|---|---|

ئەو گروپە کەســەن کە ئاســتێکی نزمیان لەڕێژەی زیرەکی هەیەو بەپێی پێوەرەکانی زیرەکی لەخوار ئاســاییەوەیەو ناگاتە 70 کە ڕادەی باڵای لاوازی عەقڵییە. بەگشــتی دواکەوتنی عەقڵی واتا پلەی زیرەکی کەسەکە لەنێوان (60- 90) پلەدایە.

---

| Teleoreceptor | المستقبل عن بعد | دوور وەرگر |
|---|---|---|

مەبەست لەو ئەندامە هەستیپانەیە کە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆیان لەگەڵ وروژێنەرەکانیاندا پێویســت نییە وەك چاو و گوێ، بەڵام ئەندامە هەســتییەکانیتر وەك چەشــتن و هەســتە پێســتییەکان، بەرکەوتنی ڕاســتەوخۆیان پێویســتەو ئەبێت وروژێنەکە بگاتە ئەندامی هەست.

---

| Hermaphroditism | ثنائية جنسية | دووانەی ڕەگەزیی |
|---|---|---|

هەردوو زانستی فسیۆلۆژیاو بایۆلۆژیادا سەلماندوویانە کە هیچ کەسێك لەسەدا سەد نێر یاخود مێ نییەو هۆرمۆنی نێرایەتی و مێیایەتی بەئەنـدازەو ڕێژەی جیاواز لەلای هەردوو ڕەگەزەکە هەن و دەڕێژرێن. لەملاشەوە کۆمەڵگا خەسڵەتەکانی: هێزو پشت بەخۆبەستن و پێشــبڕکێ دەدا بە کوڕ، هاوکات خەســڵەتەکانی: ســۆزی مرۆڤایەتی و هاوبەشی ویژدانی و نەرمونیانی دەدا بەکچ، ئەمڕۆ پەروەردەی زانستی و دروست مرۆڤێك بەرهەم دەهێنێت کە نمونەییەو هەڵگری ئەو دوو پۆلە خەسـڵەتەیە کە کۆمەڵگا بەجیا داویەتە پاڵ کوڕان و کچان، مرۆڤێك بەهێزەو پشــت بەخۆ دەبەســتێ و ناســڵەمێتەوەو پێشــبڕکێ دەکات لەهەمان کاتدا خاوەن ســۆزی مرۆڤایەتی و هاوبەشی ویژدانییەو ڕەفتارەکانیشــی ناتوندوتیژەو نەرمونیانی لەخۆگرتووە گرنگ نییە ئیتر ئەو کەســە نێرە یان مێ. فرۆید ئەم بیرۆکەیەی لە(فیلیس)ەوە وەرگرتووەو کە دەڵێت: هەموو بوونەوەرێك خەسڵەتی ڕەگەزی نێرو مێی هەڵگرتووە، بەڵام چەمکەکەی فراوان کردو لەبایۆلۆجییەوە سیمایەکی دەروونی پێبەخشــیو پێیوایە دووانەیی ڕەگەزیی لەبنچینەدا سروشــتێکی ئەنگێزەیی پاڵپێوەنەریی هەیە واتـا لەنـێوان بـایۆلـۆجی و دەروونیـدا. ئەمیش لەکـاتی بوونی ئەو پـاڵنەرانەدا دەردەکەوێـت کە ئـامـانجی نێگەتیڤ و بەرکـارییـان هەیە، لای نێرینە بوونی ئـارەزووی

هاوره‌گه‌زی واتا چێژی سـێکسـی کۆمی‌و لای مێینه‌ش بوونی ئاره‌زووی ئه‌ندامی نێرینه‌دا به‌رجه‌سته ده‌بێت.

| دۆن جوان | الدون جوان | Don Juan |
|---|---|---|

ئامازه‌یه بۆ زاڵبوونی حه‌زی په‌لاماردانی سێکسیانه‌ی ژن له‌لایه‌ن پیاوه‌وه.

| دیزاینی وانه‌ووتنه‌وه | تصميم التدريس | Teaching Design |
|---|---|---|

پرۆسـه‌یه‌که له‌سـه‌رجه‌م هه‌نگاوو رێکاری‌و رێگایه‌کی گونجاو ئه‌کۆڵێته‌وه به‌مه‌به‌سـتی هێنانه‌دی به‌رئه‌نجامی فێرکاری ویستراوو هه‌وڵدان بۆ په‌ره‌پێدانی له‌هه‌ل‌ومه‌رج‌و بارودۆخی دیاریکراودا. ئه‌م زانسـته بایه‌خ به‌تێگه‌شـتن‌و باشـترکردنی هونه‌رو جێبه‌جێکردنی رێگاکانی وانه‌ووتنه‌وه ده‌دات. پرۆسـه‌ی پلاندانانه بۆ وه‌گه‌رخسـتنی ره‌گه‌زه‌کانی ژینگه‌ی فێرخوازو په‌یوه‌ندییه‌کانی ناوی به‌جۆرێك به‌ره‌و وه‌ڵامدانه‌وه‌ی هه‌ڵوێسـتێکی دیاریکراو پاڵی پێوه بنێت تاکو ئه‌زموونی نوێ وه‌ربگرێت‌و گۆڕانکاری له‌ره‌فتاره‌کانیدا بێته ئاراوه‌و ئامانجه ویسـتراوه‌کان به‌دیبهێنرێن. که‌واته پرۆسـه‌یه‌که پلانی بۆ دارێژراوه به‌مه‌به‌سـتی رووبه‌ڕووبوونه‌وه‌ی توانا هه‌مه‌جۆره‌کانی فێرخوازو ناوه‌ڕۆکی بابه‌ت‌و که‌ره‌سه‌کانی فێرکردن له‌ماوه‌یه‌کی دیاریکراودا، واتا نه‌خشـه‌دانان بۆ باشـترین رێگای فێرکردن‌و په‌ره‌پێدانی تاکو پێداویستییه‌کانی فێربوون‌و فێرکردن به‌دی بهێنرێن.

| دێجاڤۆ | الديجافو | Dejavu |
|---|---|---|

له‌سـایکۆلۆیای نوێدا فه‌یله‌سـوفی فه‌ره‌نسـی ئیمیل بویه‌رك Emile Boirac (1851-1917) بۆ یه‌که‌مجار زاراوه‌ی دێجاڤۆ به‌کارهێناوه که له‌بنچینه‌دا وشه‌یه‌کی فه‌ره‌نسییه‌و به‌واتای پێشـتر روویداوه، پێشـتر بینیومه دێت، یان به‌سـه‌رمدا تێپه‌ڕیوه‌و له‌گه‌ڵیدا ژیاوم یان سـه‌ردانی هه‌مان جێگاو شـوێنم کردووه. یاخود به‌مانای خودی ئه‌و هه‌سـته دێت که رووداوێکی نوێ لای ئێمه دوباره‌یه‌و پێشـتر به‌هه‌مان شـێوه‌و ورده‌کارییه‌وه به‌سـه‌رماندا تێپه‌ڕیوه. ئه‌م دیارده نامۆیه به‌رێژه‌ی 70% لای هه‌موو ئه‌و که‌سـانه به‌دی کراوه که ته‌مه‌نیان له‌نێوان پانزه بۆ بیسـت‌و پێنج سـاڵاندایه. هه‌ر یه‌کێك له‌ئێمه هه‌سـتمان پێکردووه‌و ده‌یکه‌ین. له‌رووی زانسـتییه‌وه، ئه‌م دیارده‌یه به چه‌ندین شـێواز لێکدانه‌وه‌ی بۆ کراوه. چه‌ند زانایه‌ك ویسـتیان دیارده‌ی دێجاڤۆ به‌نه‌خۆشی ده‌روونییه‌وه ببه‌سـتنه‌وه‌و دواجار سـه‌رکه‌وتوو نه‌بوون. به‌ڵام ئه‌م هه‌وڵه هه‌ندێکیتری گه‌یانده ئه‌و بڕوایه‌ی که ناته‌واوییه‌ك له‌خاڵیکردنه‌وه‌ی بارگه کاره‌باییه‌کانی مێشـکدا هه‌یه‌و وتیان: زۆر که‌س به‌چه‌ند چرکه‌یه‌ك به‌ر له‌خه‌وتن، هه‌سـت به ته‌زوو یان راچه‌نینێکی خێرا ده‌که‌ن، وا پێده‌چێت هه‌مان راچه‌نین‌و ته‌زووش له‌دیارده‌ی دێجاڤۆدا هه‌بێت‌و ده‌بێته هۆی شـێواندی یاده‌وه‌ری مرۆڤه‌که. ئه‌و که‌سـانه‌ی به‌ر له‌خه‌وتن به‌و ئه‌زموونه‌دا تێده‌په‌ڕن،

لەلای ئەوان دیاردەی دێجاڤۆ، بەرێژەیەکی بەرز روودەداتو هەستی پێدەکەن، بەڵام زیاتر دەنگدارەو واهەست دەکەن ئەو دەنگەی کە ئێستاو لەهەنوکەدا دەیبستن، پێشتر بیستویانەو کۆنە. بەلای گروپێك زانای دیکەوە؛ خواردنی هەندێك دەرمان کە چارەسەری ئەنفلۆنزا دەکات، وەك (ئەمانتادین، فنیلبرۆبانۆلامین) دەبنەهۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی دیاردەی دێجاڤۆ. بەلای بەشێکیترەوە ئەم دیاردەیە بۆ داڵغەلێدان دەگەڕێتەوەو مرۆڤ بەهەڵە وا هەست دەکاتو مێشکی پێیدەڵێت: ئەم هەڵوێستەم دیوەو نازانم (لەکوێ، چۆن، کەی) بووە، وردو درشتی ناکەوێتەوە یاد. بەڵام ئەو کەسە دەتوانێت پچر پچر لەسەر روداوەکە، هەندێك شت بڵێت کە تەواوەتی راست نین. هەندێك توێژەر دیاردەی دێجاڤۆ بەیادگای کورتخانەو درێژخانەوە، دەبەستنەوەو دەڵێن: کاتێك لەشوێنێك یان لەهەڵوێستێکداین، رووداوەکان ئاماژەئاسا بەرەگە دەمارەکاندا بۆ مێشك دەنێردرێن، هەندێکیان روو دەکەنە ناوەندی یادگای کورتخایەنو لەوێدا تۆمار دەبن. هاوکات هەندێك ئاماژەیتر روو لەیادگای درێژخایەن دەکەنو ئەوانیش لەو ناوەندەدا تۆمار دەبن. کە رووداوەکەش دەکەوێتەوە یادمان، ئێمە بەهەڵە پێمانوایە پێشتر بەو هەڵوێستەدا تێپەڕیوینو دووبارەیە. لەڕووی فسیۆلۆجیشەوە، ئەم دیاردەیە بەدوو نیوە گۆی مێشکەوە بەستراوەتەوە. ئاشکرایە مێشکی مرۆڤ لەدوو بەشی سەرەکی پێکدێت یەکێك لەدوو بەشە کەمێك زیاتر لەبەشەکەیتر پێشکەوتووترە، کاتێك لەژینگەی دەوروبەرمانەوە ئاماژەیەك یان وێنەیەك یان هەر هەستێکراوێکیتر دێت، هەردوو بەشەکە وەریدەگرن، بەڵام ئەو بەشەیان کە پێشکەوتووترە بەچەند چرکەیەك لەپێش لاکەیتردا ئاماژە هەستییەکە وەردەگرێت پاشان دەینێرێت بۆ بەشەکەیترو بەمەش پرۆسەکە تەواوو کامڵ دەبێت. کاتێك کەسەکەش وێنەی شوێنێك یان کەسێك وەردەگرێتو دێتە مێشکییەوە، پێیوایە کە پێشتر بەهەمان ئەزموونەدا تێپەڕیوە، ئەمەش لەچەند چرکەیەکی کەمدا روودەدات. بەلای فرۆیدەوە ئەم دیاردەیە پرۆسەیەکی نەستییەو تەواوی ئەزموونەکە پەیوەستە بەو یادەوەریانەوە کە لەگۆڕەپانی نەستی مرۆڤدا، لەقۆناغەکانی پێشووتری تەمەندا تۆمارکراونو لەیادچوونەتەوەو کەسەکە لەتوانایدا نییە بیهێنێتەوە یادو بیانگێڕێتەوە. بەڵام کاتێك بەئەزموونێکی نوێدا تێدەپەڕێت، بەشێك لەم ئەزموونە تازەیە بەشێوەیەك لەشێوەکان، لەوەی نێو نەست دەچێت، لەم حاڵەتەدا نەست راستەوخۆ هەمان یادەوەری کۆن دەدۆزێتەوەو دەیهێنێتەوە یادو دەیخاتە نێو گۆڕەپانی هەستەوە. بۆیە پێمانوایە پێشتر ئەم رووداوە بینراوە یان بیستراوەمان دیوە یان بیستووە، کە لەراستیدا بۆ یەکەمین جارەو بەهیچ جۆرێك لەڕابرووودا پیایدا تێنەپەڕیوون. رەنگە ئێستا تۆش پێتوابێت ناوەڕۆکی ئەم نووسینەت پێشتر بینیوەو بیستوەتە بەڵام لەکوێ؟ کەی؟ نازانیت.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

# ڕ

| را | الرأي | Opinion |
|---|---|---|

ئەو هەڵوێستە سەر پێی و ڕاگوزارییەی تاکەکەسە کە هەردەم لە گۆڕانی خێراو کتوپڕدایە، بۆ نموونە بەکەسێك دەگوترێت ئەدیبێکی بەتوانایە لەچاو ئەدیبێکیتردا، یان ئەم وەستایە دەســـت ڕەنگینەو ئەویتر ئیشـــەکانی ناشـــیرین‌و ناقۆڵایە. واتا هزرێکی چەســـپاو نییەو بەئاسانی‌و بەخێرایی گۆڕانکاری بەسەردا دێت، بەراورد بەبۆچوون کەمتر جێگیرە. بۆچوون پێویســـتی بەهەڵچوون‌و و پاڵنەر هەیەو حاڵەتێکی ئاگاییەو زۆرجار نەســـتییەو، بەیەکێك لەکۆڵەکەکانی کەسێتی دەژمێردرێت.

| ڕاستیی | الصدق | Validity |
|---|---|---|

ســـیفەتی گریمانەو ئامرازی توێژینەوەیەو لەســـەر حەقیقەت‌و لۆژیك ڕاگیرە یاخود لەگەڵ یاســـاکاندا ڕێدەکات. پێوانە لەزانســـتە سروشـــتییەکاندا راســـتەوخۆ وردو بابەتییەو؛ هەر مـادەیەك یەکەی پێوانەی خۆی هەیە (مەتر، لیتر، گرام‌و...هتـد)، مەتر کە بۆ پێوانەی درێژی‌و پانییە، مادەکە بەرجەســـتەیەو بەئاســـانی دەپێورێت، بەڵام لەدیاردە مرۆیی‌و کۆمەڵایەتییەکاندا، پێوانەکردن ئاســـان نییەو توێژەر ناڕاســـتەوخۆ لەڕێی ئامرازێکەوە ئەنجامی دەدات، کە بریتیە لەکۆمەڵێك بڕگەو پرســـیارو پێیوایە دیاردەکەی بۆ دەپێون، ڕەنگە بڕگەو پرسیارەکانی توێژەر ئەو دیاردەیە نەپێون کە مەبەستیەتی. ئەم دڵنیابوونەش لەڕێی دەرهێنانی راســـتی ئامرازی توێژینەوەکەوە، ئەنجام دەدرێت. ڕێگاکانی دەرهێنانی راستی زۆرن لەوانە راستی رواڵەتی، راستی ئەزموونی‌و راستی وەرگێڕان‌و ...تاد. ئەو بڕگەو پرســـیارانەی کە لەئامرازی توێژینەوەدان، پێویســـتە تەنها ئەو دیاردەیە یان ئەو گۆڕاوە بپێون کە لەبنچینەدا بۆی ئامادەکراوە. ئەگەر بڕگەکانی پێوەرەکە؛ تایبەتە بەپێوانەکردنی زیرەکی کۆمەڵایەتییەوە، ئەبێت هەر زیرەکی کۆمەڵایەتی بپێوێت نەك گۆڕاوێکیتر. راستی بریتیە لەتوانـای ئـامرازی توێژینەوە بۆ پێوانەکردنی ئەو دیـاردەیەی، کە بـانگەشـــەی پێوانەکردنی بۆ دەکات.

| ڕاگەیاندن | الاعلام | Information |
|---|---|---|

بریتییە لەپرۆسەی بڵاوکردنەوەو پێشکەشکردنی زانیاری دروست، حەقیقەتی رۆشن، هەواڵی ڕاست، بابەتی ورد، ڕوداوی دیاریکراو، هزری لۆجیکی، ڕاو بۆچوونی ڕەوان بەجەماوەر لەگەڵ ئاماژەدان بە سەرچاوەکانو تەنها بەئامانجی خزمەتکردنی بەرژەوەندی گشتی.

| ڕاهاتن | التكيف | Adjustment |
|---|---|---|

پرۆسەی بەرقەراربوونی پەیوەندییە لەنێوان داوکاریو پێداویستیو تواناکانی تاکەکەس لەلایەكو ژینگەی دەوروبەری لەلایەکیتردا. ڕاهاتن جیایە لەگونجان، چونکە گونجان بەتەنها تایبەتە بەمرۆڤەوەو کاتێك دەوترێت تاکەکەس لەڕووی دەروونیو کۆمەڵایەتیو پیشەییەوە گونجاوە مانای وایە دەروونددرووستە، بەڵام ڕاهاتن زیاتر بۆ ژینگەی جوگرافیو فیزیاییەو بۆ مرۆڤو گیانلەبەرو رووەکیش بەکاردێت. پێکهاتەی پێستو لوتو کۆئەندامی هەناسەی دانیشتوانی ناوچە گەرمەکانی هێڵی یەکسانی لەجیایە پێکهاتەی پێستو لوتو کۆئەندامی هەناسەی دانیشتوانی ناوچە ساردەکانی جەمسەری باکور، تایبەتمەندی هەردوو لایان بۆ ڕاهاتنە لەگەڵ ژینگەیاندا، هەمان شت بۆ ئاژەڵو رووەکیش راستە.

| ڕاهێنان لەسەر تەوالێت | التدريب على الاخراج | Toilet training |
|---|---|---|

قۆناغێکی هەستیارە لە پرۆسەی بەکۆمەڵایەتی کردنی منداڵدا. ڕاهێنانی هەڵە لەسەر پرۆسەکانی میزو پاشەڕۆ کردن، شوێنەواری خراپی ڕەفتاریو کەسێتی لێدەکەوێتەوە وەك: هەستکردن بەترس و گوناەو ڕاڕایی. فرۆید زۆر جەختی لەسەر ئەم پرۆسەیە کردۆتەوە. (بڕوانە کەسێتی کۆمی).

| ڕاهێنانی دابەشبوو | التدريب الموزع | Distributed paractice |
|---|---|---|

ئەو مەشقو ڕاهێنانە پچڕ پچڕەیە کە ماوەیەك بۆ پشوودا هەیەو دەکەوێتە نێوان ماوە بەدوای یەکدا هاتووەکانی مەشقو ڕاهێنانو فێربوونەوە.

| ڕای گشتی | الرأي العام | Public Opinion |
|---|---|---|

ڕای گشتی بریتییە لەکۆبونەوەی ڕای خەڵك لەسەر ئەو بابەتەی کە تایبەتە بەهەموو خەڵکییەوە واتە لەسەر کێشە گشتییەکان. ئالپۆرت دەڵێت: جۆرێکە لەجۆرەکانی ڕەفتاری مرۆڤایەتی و لەسەر ئاستێکی بەرفراواندا لەدەربڕینی هەڵوێستێکی دیاری کراودا بەکاردەهێنرێت، ئەو بابەتەش جێگای گرنگی پێدانی ژمارەیەکی زۆری تاکەکەسانە، واتە بریتییە لەئامادەباشی بۆ قبوڵ کردن یان ڕەتکردنەوەی بابەتێك کە خەڵکی ئاراستە دەکات

بەرەو ئامانجێکی دیاری کراو. کەواتە لەڕای گشتیدا جۆرێك لەهەڵچوون و سۆزو نائارامیو ناهاوسەنگی هەیە لەبوارەکانی دەروونی و کۆمەڵایەتیدا، هەر بۆیە ڕای گشتی: هەنوکەییو کاتییەو بەئاراستەیەکدا دەڕوات دژ یاخود لەگەڵ مەسەلەکە دایەو هەر لەخۆشیەوە پێك نایەت و لەژێر کاریگەریی چەند فاکتەرێکدایەو بەهۆیانەوە بەهێزدەبێت لەوانەش: توندوتۆڵی کۆمەڵگا، واتە هەتا کۆمەڵگا پەرتو لەبەریەك هەڵوەشاو بێت و لایەنو لایەن کاری تیادا بێت، مەحاڵە ڕای گشتی دروست ببێت، هەروەها هەتا خەڵکی زیاتر زانیاریان هەبێ لەسەر ئەوکێشەیەی کە پێویستی بەپێکهێنانی ڕای گشتییە بۆ چارەسەرکردنی، ئەوا خێراتر دروست ئەبێتو بەهێزتر دەبێت، دیارە لێرەشدا کەرەسەکانی ڕاگەیاندن ڕۆڵی سەرەکی دەبینن. ڕای گشتی لەکاتی بوونی یەك کێشەدا دروست دەبێ و هەرگیز لەکاتێکدا دروست نابێت کە لەکێشەیەك زیاتر لە ئارادا بێتو تایبەت بێ بەزۆربەی زۆری خەڵکییەوە. شایانی ئامازەی ئەم چەمکە لەسەردەمانی پێشوودا بوونی نەبووە، لەبەرئەوەی ئایدیاو دابو نەریتو بیروباوەڕەکان باڵادەست بوونو کۆنترۆڵی ڕاکانیان کردووەو تاکە کەسان ملکەچیان بوون. ئەفلاتوون قبوڵی نەکردووە جەماوەر ڕای خۆی هەبێت و لەو بڕوایەدا بووە کە جەماوەر توانای ئەوەی نییە ڕایەکی گەشەکردوو پێکەوە بنێت. یەکەمین کەس ئەرستۆیە کە قەراری لەسەر ڕای گشتی گرتووەو بەئیرادەی گشتی ناوی بردووە. لەقۆناغەکانی گەشەکردنی ئیمپراتۆریەتی ڕۆمانیدا ڕای گشتی بەدەنگی گەل یان دەنگی جەماوەر دەگوترا. بەهۆی دەرکەوتنی چاپەمەنی و ئامێرەکانی وێنەگرتنو شۆڕشی پیشەسازیو دەرکەوتنی سەرمایەو پەرەسەندنی ڕۆژنامەگەرێتیو شۆڕشی ڕوناکبیری و بزووتنەوەی ڕزگاریخوازی بە تایبەتی هی ژنان، ئەم چەمکە زیاتر بڵاوبووەوە.

---

| ڕەخنە لەخود | نقد الذات | Self-discipline |
|---|---|---|

توانای تاکەکەس بۆ پەیبردن بەلایەنە لاوازەکانی خۆی، یان بڕیاردان بەوەی ڕەفتار یان دەستکەوتەکانی لەگەڵ پێوەرە کۆمەڵایەتییەکاندا یەکناگرنەوە، یاخود لەئاستی هیواکانی خۆیدا نییە.

---

| ڕەشبینی | التشاؤم | Pessimism |
|---|---|---|

پێشبینیەکی نەرێنییە بۆ ڕووداوەکانی داهاتوو، وا لەتاك دەکات چاوەڕوانی ڕووداوی خراپترو شکستهێنان بکاتو تێڕوانینە خراپەکانی سنورێکی دوورتر بڕوات. هەستێکە یان باوەڕێکە لای تاك، پێیوایە ئەوەی ئاواتی بۆ دەخوازیت هەرگیز نایەتەدیو خراپەو ناخۆشی دەستی گرتووە بەسەر تەواوی ژیانیدا. ڕەشبینی وا لێکداوەتەوە کە چاوەڕوانکردنێکی نەرێنییە بۆ ڕووداوەکانی داهاتوو، وا لەتاك دەکات لەدۆخێکی شڵەژاودا بێت بۆ چاوەڕوانکردنی خراپترو شکستو نائومێدی کەسێتی. ڕەشبینی واتا جەختکردنەوە یان بیرکردنەوەیە لەسەر لایەنە خراپەکانی بارودۆخێك یان شتێك، یان هەستکردن بەوەی

شـــته خراپەکان زۆر زیاتر ڕوودەدەن لەشـــتە باشـــەکان. پێشـــبینیەکی نەرێنییە بۆ ڕووداوەکانو، وا لەتاك دەکات هەستێکی نەرێنی هەبێت بەرامبەر ڕووداوەکانو، لەحاڵەتی ترســدا بێت لەوەی ڕوودەدات. ئەو حاڵەتەی مێشـکە کە کەسـێك پێشـبینی شـتێکی نەخوازراو دەکات، یان باوەڕی وایە کە خراپیو نارەحەتیەکانی ژیان زۆر زیاترن لەباشیو خۆشگوزەرانیەکانی.

| ڕەشبینی بەرگریکاری | التشاؤم الدفاعي | Defensive Pessimism |
|---|---|---|

بریتییە لەڕەوتێـك لای تـاکەکـان بۆ چـاوەڕوانکردنی خراپی ڕووداوەکـانی ئـاییـنـدە، ئەو کەســانەن کە ڕەشـــبینی دەکەنە ڕێبازو پەیڕەو لەڕەفتاری خۆیانداو واش دیارنییە ئەوانە لاوازییان لەتواناو ئاســتی کارو ئەنجامـدانیانـدا هەیە. ڕەشـــبینی بەرگریکارانە جیاوازە لەگەشبینی، ئەگەرچی ڕەشبینی بەرگریکارانە بەڕواڵەتی گەشبینیەوە دەبەسترێتەوە تا ئەو رادەیەش کە بەهەڵبژاردن هەنگاو بەرەو ژیان دەنێت بەڵام ئەم پەیوەندیانە وەك پێویست زۆرنین. ئەو کەسـانەی بەشـێویەکی بەرگریکارانە ڕەشـبینیو لاوازی لەتوانا یان ئاسـتی ئەنجامـدانی کاریان پێوە دیـارنییە؛ لەئەنجـامی ئەم ئـاڕاســتە نەرێنیـانەوە زۆربەی کـات کارئەنجامدانیان لەواقیعدا لەئاسـتێکی باشـدایە، بەڵام ئەگەری ئەوەی هەیە کە ئاسـتی ئەنجامدانی کاریان بەهۆی ئەم ئاڕاســـتە نەرێنیانەوە لەهەندێك کاردا دابەزێت توندیو ماوەی هەستی دڵەڕاوکێیان زیاد بکات.

| ڕەشبینی ناواقیعی | التشاؤم اللاواقعي | Unrealistic Pessimism |
|---|---|---|

ڕەشـــبینی ناواقیعی ئەوەیە کە تاك پێی وابێت بەحەتمی توشی مەترســـیەك دەبێت یان توشی ڕووداوێك بێت، یان نەخۆشـیەکی سـەختی تووش دێتو چاك نابێتەوە، یان لافاوو بومەلەرزەو...تـاد ڕوودەدەنو چـاوەڕوانییە ئەرێنیەکان بۆ ژیـان دووردەخـاتەوە. بریتییە لەڕەشبینیەك کە ئاستی نیگەرانی خاوەنەکەی بۆ چەند ئاستێك بەرزبکاتەوە بۆ هەوڵدانی زیـاتری بەرەنگاربوونەوەی ئەركو ڕووداوەکـانی دەوروبەری، ئەمەش کـارێکی نـاواقیعیو نالۆژیکیانەیەو بەرەو دۆخێکی پڕ لەنائومێدیو خەمباریو گۆشـــەگیریو دابەزینی گیانی مەعنەوی دەیباتو وای لێدەکات لەبارێکی ناهەوسەنگدا بێتو بەردەوام تووشی دڵەڕاوکێ بێت لەو مەترسیانەی کە پێیوایە تووشی خۆی دێن.

| ڕەفتار | السلوك | Behavior |
|---|---|---|

بـابەتی ســـەرەکی توێژینەوەکـانی دەروونزانییە، چـالاکی بونەوەری زینـدووە کە بواری ســـەرنجدانو تێبینیکردنی هەیە. ئەم چالاکییەش گشـــتیو لێکدراوەو سێ لایەن لەخۆ دەگرێتو بریتین لەمەعریفیو هەڵچوونیو جولەیی. هەرچی لایەنی مەعریفییە پرۆســـە عەقڵییەکانی (بیرکردنەوە، یادکەوتنەوە، لەیادچوونەوە، فێربوون، چارەســـەری کێشـــە،

زیرەکیو ...تاد) دەگرێتەوە. لایەنی هەڵچوونیش (ترسو تورەبوونو پێکەنینو گریانو شەرمو غیرەو ...تاد) لەخۆ دەگرێت. لایەنی جوڵەییش سەرجەم جوڵەی ئەندامەکانی لەش دەگرێتەوە بەجیا یان جوڵەی ئەندامێك یان زیاتر بەیەکەوە وەك (رۆشتن، مەلەکردن، تایپکردنو...تاد). کەواتە هەر رەفتارێکی مرۆڤی ئاسایی بەو سێ لایەنە ئاوێتەیە، بەڵام لایەنێك زیاتر زاڵە. بۆ نموونە رۆشتن کە زیاتر رەفتارێکی جوڵەییە بەڵام خاڵی نییە لەمەعریفەو هەڵچوون.

| رەفتاری ئەنجامدراوی | السلوك الاجرائي | Operat behavior |
|---|---|---|

ئەو رەفتارەیە لەهەڵوێستەکەدا؛ پێشوەخت پەیوەندی بەوروژێنەرێکی دیاریکراوەوە نییە، بەپێچەوانەوەی رەفتاری وەڵامدراوێتییەوە، واتا وروژێنەرێکی دیاریکراو نییە تاکو وەڵامدانەوەیەك بەدوای خۆیدا بهێنێت، بەڵکو بریتییە لەهەموو ئەو شتانەی کە لەبوونەوەرەکەوە، بۆ جیهانی دەرەکییەوە دەردەچن. (بڕوانە سکینەر).

| رەفتاری ئەنگێزەیی | السلوك الغريزي | Instinctive behaviour |
|---|---|---|

ئەو رەفتارەیە تایبەتە بەجۆرێکەوە (هەر جۆرە بونەوەرێك ئاژەڵ، باڵندە...تاد) زگماکیو پاڵپێوەنراوەو ناعەقڵانییە. لەدەروونشیکاریدا پاڵپێوەنراو لە ئەو(Id)ی سەرەتاییەو ئەگەڕێتەوە بۆ هەڵچوونە بەهێزەکان. (بڕوانە ئەنگێزە).

| رەفتاری تێکدەرانە | سلوك التخريبي | Disruptive behavior |
|---|---|---|

رەفتاری تێکدەری؛ شڵەژانێکی رەفتارییەو منداڵ ئارەزوی تێکدانی شتومەکی خەڵکیتری هەیە، هەندێکجار شتومەکی ماڵەکەی خۆشی دەشکێنێت، یان جلوبەرگی خۆی دەدڕێنێت، لەوانەیە ئەم رەفتارە لەدەروونێکی توندوتیژەوە بێت یاخود منداڵەکە وەك کارێکی گاڵتەجاری دەیکات. رەنگە لەئیرەیی‌و یان تورەیی‌و ململانێیەکی عەقڵی نارۆشنی قوڵەوە هاتبێت بێت یان هەڵوێستێکی نوێ لەدەوربەریدا بێت‌و کاردانەوەی لەلا دروست بکات. ئەو منداڵانەی کە شڵەژانی رەفتاریان هەیە هەست بەبەرپرسیاری ناکەن، زۆرجاریش ئەوانە وەك تیمێك پێکەوە کاری تێکدەرانە دەکەن. لەوانەیە ئەو رەفتاری تێکدەرانەیە بەر ئەو شوێنانە بکەوێ کە منداڵەکەی تێیدا دەژی وەك قوتابخانەکەی یان خەستەخانە یان سینەما یان ئۆتۆمبێلی گواستنەوە, کورسیەکان تێکدەدات، دەسکی دەرگا یان شوشەی پەنجەرە دەشکێنێ‌و ...تاد. زۆرجارخزمەت گوزارییە گشتیەکانی سەرجادەوبان دەشکێنن وەك گڵۆپی سەرجادەکان، نیشانەکانی هاتوچۆو پەڕینەوەو هەندێکجاریش کاری تێکدەرانە لەگەڵ دزیدا ئەنجام دەدات.

## ڕەفتاری سیاسی | السلوك السياسي | Political behaviour

سەرەکیترین بابەتی سایکۆلۆژیای سیاسییە، هەوڵدانێکە بۆ کاریگەریی دانان لەسەر کەسانیتر، بۆ هێنانەدی بەرژەوەندیو پیداویستیو ئامانجەکان. مرۆڤ بوونەوەرێکی سیاسییە، سیاسەت کردن جگە لەڕەفتارێکی مرۆڤ شتێکی دیکە نییە، سایکۆلۆژیاش لەڕەفتاری مرۆڤ دەکۆڵێتەوە. زانستی سیاسیش بۆخۆی لەرەفتاری مرۆڤەکان دەکۆڵێتەوە هەر لەهەڵبژاردنی سەرکردەیەکەوە هەتا بەڕێوەبردنی وڵاتان. رەفتاری سیاسی کە سەرەکیتریش بابەتی سایکۆلۆژیای سیاسییە، هەوڵدانێکە بۆ کاریگەریی دانان لەسەرکەسانیتر، بۆ هێنانەدی بەرژەوەندیو پێداویستیو ئامانجەکان. خەڵکانێك دوور لەبارودۆخو زەرورەتی بەڕێوەبردنی کۆمەڵگا، دوور ستەمو شۆڕشو بەرەنگاریو ئارەزووی گۆڕینو باشکردنی ژیان، دوور لەفشارو زەبرو ترساندنو... تاد، بەدەر لەهەموو فاکتەرێکی بابەتییانە. هەر سیاسینو رەفتاری سیاسی ئەنجام دەدەن. ئەم حەقیقەتە بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە پەیوەندییەکی بەهێز لەنێوان کەسێتی مرۆڤو ئەگەری ئەنجامدانی رەفتاری سیاسیاندا هەیە، لێرەدا دەکرێت بڵێین ئەو کەسانە؛ ئەوانەن کە پێویستییان بەهێز هەیە یان بەلای هێزدا ئارەزوومەندن، یان ئەوانەی دەسەڵاتخوازنو باوەڕیان بەوە هەیە (پێویستی؛ بیانوو بۆ کەرەستەی خۆی دەهێنێتەوە) واتا بۆ گەیشتن بەتێرکردنی پێویستییەکانیان، هەر کەرەسەیەکی ئاکاری یان نائاکاری؛ دەشێت بگیرێتەبەرو ڕەوایە. ئەوانەی رەفتاری سیاسی ئەنجام نادەنو بەئاگایی یان بێئاگا خۆیانی لێ بەدوور دەگرن، ئەوانەن کە پێیانوایە چارەنووسیان بەدەست خۆیان نییەو فاکتەری دەرەکی دوور لەویستو ئیرادەی خۆیان بڕیار بەسەر ژیانو چارەنووسیاندا دەدات. بەپێچەوانەشەوە ئەوانەی کە پێیانوایە ئیرادەو هێزە ناوەکیەکانی ناخیان؛ ئێستاو ئایندەو چارەنووسیان بۆ دیاری دەکات، ئەمانە سیاسییانە رەفتار دەکەن.

## ڕەنگ | اللون | Color

ڕەهەندی چۆنیەتی تیشکەکانەو لەگەڵ تیشکدا دەگاتە چاو، لەدوای تیشکەوە دێتو چاوی ئاسایی وەڵامی ئەو تیشکانە دەداتەوە کە درێژیی شەپۆلەکەیان لە نێوان (390- 760) ملیمایکروندایە. لەنێو ئەو مەودایەشدا هەموو ڕەنگەکانی شەبەنگ هەیە (بە ڕیزکردنیان لە درێژتیرینەوە: سوور، پرتەقاڵی، زەرد، سەوز، شین، نیلیو وەنەوشەیی). ئەو شەپۆلانەی کە درێژییەکەیان لە 760 ملیمایکرۆم زیاترە پێیان دەوترێت شەپۆلەکانی ژێر سوورو لەگەڵیاندا بەبێ بوونی ڕووناکی هەستی بەگەرمی دەکرێت، بەڵام ئەو شەپۆلە ڕووناکییانە کە کورتترن لە 390 ملیمایکرۆن پێیان دەوترێت شەپۆلەکانی سەروو وەنەوشەییو شوێنەواری وەك سووتانی پێست بەجێ دەهێڵێن، ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بەرچاو بکەون ئەوا تێکی دەدەن. مرۆڤ لەگەڵ شەپۆلی سەروو وەنەوشەییدا ڕەنگ نابینێت، بەڵام بوونەوەرێکی وەك هەنگ توانای بینینی ڕەنگەکانی سەروو

وەنەوشـــەیی هەیە. ڕەنگەکان دەکرێن بەدوو بەشـــەوە ئەکرۆمانی و ڕەنگدار، هەرچی ڕەنگدارە سێ ڕەهەندیان هەیە کە ئەوانیش (ڕوونیو بۆیە- تێری- بریقە) بەڵآم بێ ڕەنگەکان (ئەکرۆمانییەکان) تەنیا سیفەتی بریقەیان هەیەو بریتین لە ڕەشو سپیو خۆڵەمێشیو ئەو تۆنانەی کە دەکەونە نێوانیانەوە. ڕەنگ ســیفەتێکی ئەو ڕووناکییەیەکە دەگاتە چاو نەك ســیفەتی ئەو تەنەی کە دەیبینین، کەواتە ڕەنگی تەنێکی ڕووناکیگر دەکەوێتە ســەرجۆری ئەو ڕووناکییەی کە دەیداتەوە بۆ چاوی مرۆڤ ســەرەڕای ڕەنگی ڕووناکییەکە، خۆ ئەگەر تەنێك هەموو ئەو ڕەنگانە بداتەوە کە دەکەوێتە ســەری ئەوا ڕەنگی ئەو تەنە ســپی دێتە بەرچاو، بەڵام ئەگەر هەموو تیشکەکان هەڵمژێت ئەوسا ڕەش دەردەکەوێت، بۆیە هیچ بووەنەوەرێك لە تاریکی تەواودا توانای بینینی ڕەنگەکانی نییە.

| Achromatism | عمى الألوان | ڕەنگکوێری |
|---|---|---|

بریتییە لەبێ توانایی بۆ جیاکردنەوەی ڕەنگەکان لەکاتێکدا کە دەکەونە بواری بینینەوە، ئەم نەخۆشـییە زیاتر لەڕێی پرۆســەی بۆماوەوە بۆ نەوەکان دەگوێزرێتەوە. ڕەنگ کوێری هێندەکی یان بەشایەتی (الجزئي) بەتایبەتی تێکەڵ کردنی هەردوو ڕەنگی سورو سەوز، ئەم حاڵەتەش بۆ یەکەمجار لەسـەدەی نۆزدەهەمدا دۆزرایەوە کاتێك دەرکەوت داڵتۆن زانای کیمیاوی بەریتانی توشی ئەو نەخۆشییە هاتووە. نەخۆشیەکەش دەگەڕێتەوە بۆ پەشێوی فســیۆلۆژی لەخانە قوچەکییەکاندا. هەروەك دەرکەوتووە هەندێك گیانلەبەر تەنها لەڕۆژدا چاویان دەبینێت duirnal چونکە لەتۆڕی چاویاندا تەنها خانە قوچەکییەکان هەیە. هەندێك باڵندەش هەر بەو شێوەیەن لەتاریكو ڕووندا واتا وەك بەرەبەیان تاریكو لێڵ dusk نابینن. لەلای گیانلەبەرە شـــەوانییەکانیش Noctural حاڵەتەکە پێچەوانەیە چونکە لەچاویاندا تەنها خانەی گۆچانیی هەیە. بەڵام زۆربەی گیانلەبەران وەك مرۆڤ بەشـــەوو بەڕۆژ دەبینن Crepuscular. کەمی کرۆما یان بۆیاخ، ئەمانیش ڕەنگییان نییە یان بێڕەنگن واتە پلەدار نین وەك سپیو ڕەشو خۆڵەمێشی، ئەم خسڵەتە لەبریقەدا نییە، بەڵکو لە پلەو تێریدایە. مەســـەلەی بینینی ڕەنگەکان پەیوەندییان بەو خانە دەمارییانەوە هەیە کە لە نێو تۆڕی چـاودان، بەم جۆرە خـانـانەش کە قوچەکین Conse ژمـارەیـان نزیکەی حەوت ملیۆنە لەنێو تۆڕی چـاوی مرۆڤـداو کاریـان جیـاکردنەوەی ڕەنگەکانو بینینە لە ڕۆژدا. خانەی قوچەکی لەچاوی زۆربەی گیانلەبەران بوونی نییە باڤلۆڤ زانای فسیۆلۆژیاو سایکۆلۆژیای ڕووسی توانی بیسەلمێنێت کە سەگ بەهەموو چەشنەکانییەوە ڕەنگکوێرن.

| Color and traffic | اللون و المرور | ڕەنگو هاتوچۆ |
|---|---|---|

هەر سێ ڕەنگی ســـورو ســـەوزو پرتەقاڵی بەهۆی کاریگەرییە ســـایکۆلۆژییەکانیانەوە لەئاماژەکانی هاتوچۆدا پشتیان پێدەبەسترێت، بەکارهێنانی ڕەنگی سور بۆ وەستانی کتوپڕو

خێرا، بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە ئەو ڕەنگە سەرنج ڕاکێشەو مرۆڤ دەخاتە باری هەڵچونەوە. بەڵام سەوز ڕەنگێکی هێمنەو هەڵچونی مرۆڤ خاو دەکاتەوەو دایدەبەزێنێت. پرتەقاڵیش کە لەنێوان هەردوو ڕەنگەکەی پێشودایە، ڕەنگێکە وا لەشوفێر دەکات بسڵەمێتەوەو خێرایی ئۆتۆمبێلەکەی هێواش بکاتەوەو بەملاو بەولادا بڕوانێتو خۆی لەڕووداو بپارێزێت.. هەروەها ڕەنگی سوورو پرتەقاڵی بۆ لایتئاماژەکانی پشتەوەی ئۆتۆمبێل لەبەر هەمان هۆ بەکاردەهێنرێن تاکو هەمان کاریگەریی دەروونی لەلای شۆفێرەکانی دواوە، بەوەستان بێت یان بەخاوکردنەوە، دروست بکات.

| ڕەنگی ئەرخەوانی | اللون الارجواني | Purple color |
|---|---|---|

زۆرێک توێژینەوەکانی تایبەت بەڕەنگەکان ئەڵێن ڕەنگی ئەرخەوانی هێمایە بۆ هێزو سەرگەرمیو ئاسوودەییو هاوسەنگیو گەرماو ئاگرو یاریو پاییزو ئارەزووەکان.

| ڕەنگی پەمەیی | اللون الوردي | Pink color |
|---|---|---|

زۆرێك توێژینەوەکانی تایبەت بەڕەنگەکان سەلماندوویانە کە هەر ڕەنگێک ئاماژەی سایکۆلۆجی خۆی هەیە، ئەم ڕەنگە زیاتر ڕەنگی دەست بڵاوەکانە، بەشێکیان زۆرجار بەهۆی دەستبڵاویو قومارکردنەوە هەژارو ڕیسوا دەبن. ئەم کەسانە هەرچەندە خۆش گوفتارو ڕووخۆشیش بن، بەڵام ئیرادەیان لاوازەو زۆر جێگای بڕواو متمانە نین. ئەو ژنانەی ئەم ڕەنگەیان بەلاوە پەسەندە خەرجییان زۆرەو سەرچڵنو لەسەر هیچ ئۆقرە ناگرن و نزیکەی 50% ی پیاوان حەزیان لەڕەنگی پەمەییە.

| ڕەنگی پرتەقاڵی | اللون البرتقالي | Orange color |
|---|---|---|

بۆ ڕەنگی پرتەقاڵی دەووترێت زیاتر ڕەنگی یاخی بوون و شۆڕشە، زۆرێك لەو کەسانەی ئەم ڕەنگەیان بەلاوە پەسەندە هیچ گرنگییەك بە داب و نەریت و ئامۆژگاری نادەن و بەبێ بەها دەیانزخێنن، بۆیە لەخەباتدان بۆ نوێگەریو سەربەخۆیی. ئەم ڕەنگە بۆ پروپاگەندەی ڕاگەیاندن لەبارەو کاریگەریی بەرچاوی هەیە. ئەو ژنانەی حەزیان بەم ڕەنگەیە سەربەخۆخوازنو پیاوان (زیاتر بەتەمەنەکان) لەگەڵ ئەم جۆرە ژنانەدا هەست بە ئاسوودەیی ناکەنو حەز ناکەن لەگەڵیاندا بژین.

| ڕەنگی خۆڵەمێشی | اللون الرصاصي | Gray color |
|---|---|---|

مەبەست لەڕەنگی خۆڵەمێشی ـ کە لەناوەڕاستی ڕەش و سپیدایە، توێژینەوەکانی تایبەت بەڕەنگ دەربارەی ئەم ڕەنگە ئەڵێن هێمایە بۆ چەپاندنو نکوڵی کردن، یەکسانی هەڵچوونی. ئەم ڕەنگە کەسانی پارێزگار بەلایانەوە پەسەندە کە زیاتر دەسڵەمێننەوەو خۆ

بە دووردەگرن لەقسەکردنێك کە ببێتە مایەی بریندارکردنی هەڵوێستیان و حەزیان بەدەرئەنجامی خراپی سەرچڵی نییەو دەسڵەمێننەوە.

| Black color | اللون الاسود | ڕەنگی ڕەش |
|---|---|---|

ئەم ڕەنگە ئاوێنەیە بۆ غەم، مەرگ، شەو، تاریکی، شوومی، شەرانگێزیی. کەڵەکەبوونی هەستونەست، هەستکردنی تاك بەنەگونجان، خۆ بەکەم زانین. بەکارهێنانی ڕەنگی ڕەش وەکو سێبەر هێمایە بۆ خستنەپاڵ یان خستنەسەری ترس و بیرۆکەی ڕەش بەسەر کەسانیتردا. ڕەشبینەکان پەسەندی دەکەن، ئەوەی جێگای سەرنجە بەئاسانی ناتوانرێت بزانرێت کە ئایا ڕەشپۆشی بە هۆی خەمو ڕەشبینییەوە دێت، یان ڕەشبینی دەرئەنجامی ڕەشپۆشییە، ئەو کەسانەی تووڕەو هەڵچوون ئەم ڕەنگەیان پێ پەسەندە، نزیکەی لە 90% ی پیاوان ئەو ئافرەتانە پەسەند ناکەن کە لە ڕەنگی ڕەشی خەمباریدا دەیانبینن.

| Yellow color | اللون الاصفر | ڕەنگی زەرد |
|---|---|---|

بەلای زۆرێك لەتوێژەرانی ڕەنگەوە ئەم ڕەنگە هێمایە بۆ: خۆر، هاوین، خۆشی و شادی، بەزم و تریقانەوە، تەندروستی، ڕۆژو ڕۆژگار. زۆرجاریش ناکۆکی و ململانێی ویژدانی بەرجەستە دەکات، واتا لەیەك کاتدا بوونی خۆشەویستیو ڕق لەناخی کەسێکدا. زۆرجار بێزارکەرەو مرۆڤ نارەحەت دەکات، ئەم ڕەنگە زیاتر ئەو کەسانە حەزیان لێیەتی کە لەجوڵەو جێگۆڕکێدانو لەم جێگاوە بۆ ئەو جێگا، لەم ژینگەوە بۆ ئەو ژینگە لەپێناوی بینینی شێوەو ڕوخساری نوێدا کۆچ دەکەن. ئەم ڕەنگە ئەو ژنانە پێیان پەسەندە کە حەز بەگەڕان و سەردان دەکەن و حەز دەکەن لەشوێنە دڵگیرو نوێیەکاندا دەربکەون، ئەم ڕەنگە وا باوو بڵاوە کە هێمایە بۆ غیرە کردن، نزیکەی لە 70% ی پیاوان حەزیان بەو ڕەنگەیەو یەکێکە لە ڕەنگە گەرمەکان.

| Silver color | اللون الفضي | ڕەنگی زیوی |
|---|---|---|

توێژەرانی بواری ڕەنگ ئەڵێن: ئەم ڕەنگە زیاتر هێمایە بۆ هەستی بەهێزو هاوسەنگیو بێلایەنیو پرسەباریو کاری فەرمیی، سەرباری ڕێکپۆشیو خاکەڕایی و ڕێزو بەرزڕاگرتنو جێگیرییو وردەکاریو دانایی لەهەمان کاتدا نیشانەی چوونە بەرەو پیریو بێزاریو پوکانەوەو تێوەگلان.

| Green color | اللون الاخضر | ڕەنگی سەوز |
|---|---|---|

زۆرێك توێژینەوەکانی تایبەت بەرەنگەکان ئەڵێن ڕەنگی سەوز هێمایە بۆ: بێلایەنی، هەوای کراوەو دەشتودەر، گەشانەوە، ئاسایشو دڵنیایی، زەردباوی وەك ڕووی خواردنو مردووان، پەیوەندیشی بەگەشەو بەهارەوە هەیە. ڕەنگی هونەرمەندەکانە بەپیاوو بەژنەوە

لەهەموو بوارەکانی هونەردا، ئەو کەســـانەی دەروونیان ماندووە پێیان پەســـەندە، ئەم جۆرە کەســـانە حەزیان بە ژیانێك نییە کە هێمنو نەگۆڕاو بێت هەردەم لە جوڵەو چالاکیدان، بەڵام ووردو بەســـەلیقەن لەهەموکارێکدا کە ئەنجامی دەدەن. ئەم ڕەنگە بۆ ڕاگەیاندنو پروپاگەندەش لەبارو بەکەڵکە. ئەوکەسانەی ڕەنگی سەوزیان بەلاوە پەسەندە دەزانن چۆن پارێزگاری لە جوانی و لاوێتی خۆیان دەکەن تەنانەت لەقۆناغی پیرێتیشـــدا. ئەو ژنانەی ئەم ڕەنگەیان پێ پەسەندە هێمنی و ئارامی نازانن و هەردەم لە جوڵەو گۆڕاندان لای نزیکەی 70%ی پیاوانیش پەسەندە.

| رەنگی سپی | اللون الابيض | White color |
|---|---|---|

توێژەرانی بواری رەنگ ئەڵێن: ئەم ڕەنگە زیاتر هێمایە بۆ: بۆشایی و لەدەستدانی پەیوەندی بەواقیعەوە، بەفر، پاکی، پاراوی، ڕاشـــکاوی، پەســـەندیو پاکیزەیی. هەروەها ئارەزووی دورخستنەوەو وەلانانی هەستونەست. ئەوکەسانەی ڕاراِنو لەسەر هیچ حاڵەتێك ئۆقرە ناگرن ئەم ڕەنگەیان پێ پەسەندە ئەوکەسانە وردبینو تێبینەرو ڕەخنەگر نین.. ئەو ژنانەی ئەو ڕەنگەیان حەز لێیە زیاتر داوێنو دڵپاكو ساکارو ڕاشکاون.

| رەنگی سوور | اللون الاحمر | Red color |
|---|---|---|

زۆرێك توێژینەوەکانی تایبەت بەرەنگەکان پێیانوایە ڕەنگی سور ئەم هەستو کاریگەرییانە بەدوای خۆیـدا دەهێنێـت: گەرمی، مەترسی، خوێن، تورەیی یـان وەڵامـدانەوەی تونـد، ورووژاندنو هەڵچوونی بەهێز، چالاکی، ڕەنگی جەژنی لەدایك بوونو مەیخانەی شـــەوانو خانەی لەشـــفرۆشی، گوزارشـــت لەخۆشـــەویســـتی و دۆســـتایەتیش بکات. ئەم ڕەنگە لەهەموو ڕەنگەکانیتر زیاتر سەرنجی ئادەمیزاد ڕادەکێشێت و سەرسامی دەکات، ڕاستییان وتووە کە دەڵێن (ڕەنگی جیهانی)یە، چونکە لەهەموو سەردەمێکی مێژوودا منداڵانو پیاوان و ژنان ڕۆشـنبیرو نارۆشـنبیر، هەموو لایەك لەگەڵ تەماشـاکردنی ڕەنگی سـووردا هەسـتیان بەخۆشیو شـــادی کردووە، بەڵام هەندێك جاریش خەڵکانێك هەن ڕقیان لەم ڕەنگە بۆتەوە، چونکە ڕەنگی خوێنەو یەکێکە لە ڕەنگە گەرمەکان، لەگەڵ ئەو کەســـانەشـــدا ناگونجێت کە سروشتو هەستیان ماندووەو هەستەوەرن و زووو بە زوو کارتێکراو دەبن، بەڵام زیاتر کەڵکی بۆ ئەو کەســانە هەیە کە پەســت و دڵتەنگو تووڕەو ڕەشــبینن. ڕەنگی سوور لای ئەو کەسانە پەسەندە کە دڵگەرمو جەسوورن و ئیرادەیان بەهێزو پۆڵایینە. ئەم جۆرە کەسـانەش بەبیسـتنی هەواڵی ململانێو سـەرچڵیو ڕووبەڕووبوونەوە، چێژو خۆشی وەردەگرن و حەز بەخوێندنەوەی چیرۆکی پۆلیســـی دەکەن. ئەو ئافرەتەی بەرگی ســـوور بپۆشـــێت پیاوان دەوروژێنێت، ئەم ڕەنگە زۆر لەبارو گونجاوە بۆ بەکارهێنان لەبوارەکانی ڕاگەیاندندا.

| Blue color | اللون الأزرق | ڕەنگی شین |
|---|---|---|

زۆرێك توێژینەوەكانی تایبەت بەڕەنگەكان ســەلماندوویانە كە هەر رەنگێگ ئاماژەی سایكۆلۆجی خۆی هەیە، ئەوەی ئەم ڕەنگە زیاتر پێمان دەبەخشێت: هەڵچوونی جێگیرو هێمن، ساردی و سەرما، تەڕیی، دڵتەنگی، پایەو ڕێز، ترس، مانگەشەو، زستان. ئەم ڕەنگە ئەرێنی نییەو ڕەنگێكی لاوازە، لەلایەكەوە بۆ ئارامكردنەوەی دەروون لەحاڵەتی هەڵچووندا بەكاردەهێنرێت، لەلایەكی تریشــەوە بۆ ئەو كەســانەی كە میزاجی ڕەشــبینییان هەیە كاریگەری نەرێنی هەیە پەســترو دڵتەنگتریان دەكات و حەزدەكەن هەرچی ڕەنگی شــین بێت لەبەرچاویان نەمێنێتو بیكەن بەڕەنگی ســوور، ئەم ڕەنگە هەر جێگایەكی پێرەنگ بكرێت وا هەستی پێدەكرێت پلەی گەرمای نزمەو مرۆڤ تیایدا هەست بەسەرما دەكات هەرچەندە پلەی گەرمای ئەو شــوێنە لەگەڵ جێگایتری بۆیاخ كراو بەڕەنگی ســوور جیاوازیشــی نەبێت. ئەم ڕەنگە (شــینو وەنەوشــەیی) بەهیچ جۆرێك بۆ پڕوگاندەی ڕاگەیاندن دەست نادەن و سوودی پێناگەیەنن و لەكاریگەری كەم دەكەنەوە. ڕەنگی شین یەكێكە لەڕەنگە گەرمەكانو ئەوانەی حەزیان لێیە ڕۆمانسینو حەز بەكۆبوونەوە دەكەنو ژیان بەلایانەوە هیچ مانایەكی نابێت ئەگەر مۆسـیقاو خۆشـەویسـتی و هونەری لەگەڵدا نەبێت. ئەو ئافرەتانەی ڕەنگی شـینیان بەلاوە پەسـەندە خەبات بۆ سـەربەسـتی و ئازادی دەگێڕنو بەســەروماڵ پارێزگاری لەئازادی خۆیان دەكەن، زۆرجار هەســتو نەســتیان ماندووە.

| Brown color | اللون البني | ڕەنگی قاوەیی |
|---|---|---|

هەرچی ڕەنگی قاوەییە هێمایە بۆ هەست كردن بەئاسایش، جەخت كردن لەسەر حەزێكی دیاریكراو وەك حەزی ســێكســی، توندی و دەمارگیریی، هەســتكردن بەگوناهباری، تێكۆشــان دژ بەهێزە تێكدەرە روخێنەرەكان. بەلای ئەو كەســانەوە پەســەندە كە بەچوستو چالاكییەكی گەورەوە دەست دەدەنە ئیش و قبووڵی دەكەنو بەهەر شێوازێك بێت ئامانجەكانی خۆیان بەدی دەهێنن، خۆ ئەگەر شـكسـتیش بهێنن بیر لەشـتی خراپ ناكەنەوەو نائومێد نابن، ئەم كەسـانە ڕاسـتگۆو جێگای بڕواو متمانەنو سـنگیان فراوانەو ئـارامگرنو بەتونـدیش پەیوەســتن بەئـایینەوە، نزیكەی 80% ی پیـاوان حەز دەكەن هاوســەرەكانیان ئەم ڕەنگە ڕەنگی جل وبەرگیان بێت، چونكە ئاماژەیە بۆ ئارامی میزاجو حەز لەكاركردن و ڕقیانە لەمشتومڕو دەمەتەقێ لەگەڵ پیاواكانیاندا.

| Indigo color | اللون النيلي | ڕەنگی نیلی |
|---|---|---|

بەلای زۆرێك لەتوێژەرانی ڕەنگەوە ئەم ڕەنگە كار لەدەروون ئەكاتو بەرەو تێرامانی ئەبات، زریانی هزرو بیرۆكە بەمێشــكدا ئەهێنێت، تواناى مرۆڤ بۆ پەیوەندی كۆمەڵایەتی بەهێز

دەکاتو هانی بیرکردنەوەی داهێنەرانەو ئەفراندن دەدات. ڕەنگکردنی ژوری منداڵ بەم ڕەنگە یارمەتیدەرە بۆ چڕکردنەوەی سەرنجو یادکەوتنەوەو داهێنان.

| ڕەنگی وەنەوشەیی | اللون البنفسجي | Violet color |
|---|---|---|

زۆرێك توێژینەوەکانی تایبەت بەڕەنگەکان سەلماندوویانە کە هەر ڕەنگێگ ئاماژەی سایکۆلۆجی خۆی هەیە، ئەوەی ئەم ڕەنگە زیاتر کارئەکاتە سەر مێشكودەمارەکانو ئارامیو پشوودانیان پێدەبەخشێت. بۆ نەخۆشییە دەماریو دەروونییەکان نەمانی ترسو دڵەراوکێی نالۆجیکی، هێمنکەرەوەیە. هاوکات ئامازەیە بۆ هێزو دانایی، لەو کاڵاو بەرهەمانەشدا بەکاردەهێنرێت کە بۆ چینە باڵاو سەرمایەدارەکانن.

| ڕستەی یەك ووشەیی | جملة ذات كلمة واحدة | One-word sentence |
|---|---|---|

لەگەشەی زمانی منداڵدا لەکۆتایی ساڵی یەکەم گۆڕانکاری لەشێوازی ئاخاوتنی منداڵ ڕوودەدات بەوەی منداڵ پێشتر ووشەکانی تەنیا بەمەبەستی ناولێنان بەکاردەهێنا بەڵام ئەمجارەیان بەمەبەستی دەربڕینی ڕستەیەك بەکاردەهێنێ. گەشەی ووشەکان لای منداڵ لەدوای گۆکردنی وشەی یەکەم زیاد دەکاتو دەگاتە نزیکەی (5 - 8) ووشە منداڵ لەم قۆناغەدا کە ووشە دەدرکێنێو مەبەستی ڕستەیەکی خاوەن واتایە (منداڵ لەو ماوەیەدا ووشە لە شوێنی ڕستەیەکی تەواو بەکاردەهێنێ) بۆ نموونە کاتێك دەڵێ (دایە) لێرەدا دەیەوێت مەبەستێك بگەیەنێت ئەم مەبەستەش بەپێی ژینگەکەی دەگۆڕێت وەك دایە کوایت؟ یان لەباوەشم بکە... تاد.

| ڕوتاندن، ڕووتکردن | التجريد | Abstraction |
|---|---|---|

پرۆسەیەکی عەقڵی مەعریفییەو تیایدا هزرە ڕووتەکان پێکدێن (بیرکردنەوەی ڕووتی ئەبستراکت) ئەویش لەڕێی جیاکردنەوەو لێکردنەوەی خەسڵەتی شتێك لەخەسڵەتەکانیتری، یاخود ئەو پرۆسەیە کە ڕێگەیەوە چەمکەکان لەبەکارهێنانو پۆلێکردنی ڕووت (ڕاستەقینە یان مادیی) لەبنەما یان کەرەستەکانتیر؛ دادەماڵێرنو دادەتاشرێن. ڕوتاندن بەرهەمی ئەو پرۆسەیە کە بەهۆیەوە چەمکێك لەجیاتی هەموو چەمکەکانیتر کاردەکاتو دەبێتە ناوی هەموو چەمکە پاشکۆکانی. ئەکرێت بەهۆی پێکهێنانی ئەبستراکتەکانەوە لەناوەڕۆکی زانیارییەکانی چەمکێك یان دیاردەیەکی تێبینیکراو؛ کەم بکرێتەوە ئەویش لەپێناو پارێزگاریکردن لەو زانیاریانەی پەیوەستن بەمەبەستێکی دیاریکراوەوە. بۆ نموونە ڕوتاندنی تۆپی پێ کە لەچەرم دروستکراوە بۆ بیرۆکەیەکی کوێر، جگە لەوەی تۆپێکەو تەنها پارێزگاری لەو زانیارییانە دەکات کە تایبەتن بەنیشانەو ڕەفتاری گشتی تۆپەکەوە، شتێکیتر نییەو خەسڵەتەکانی تۆپێکی دیاریکراو، فەرامۆش دەکات.

| Rousseau, Jean-Jacques | روسو، جان جاك | ڕۆسۆ، جان جاك |
| --- | --- | --- |

ڕۆسۆ (1712- 1778) لەشاری جنێف لەدایك بووە. یەكێكە لەو بیریارانەی بانگەشەی بۆ مافو دادپەروەریو ئازادیو یەكسانیو برایەتی نێوان گەلان كردووە، لە پاریس نیشتەجێ دەبێتو نوسینەكانی كاریگەریيان دەبێت لەسەر ڕووداوە سیاسیەكانی دواتری فەرەنسا وەك شۆڕشی فەرەنسی لەساڵی 1789 دا. ڕۆسۆ دەڵێت "مرۆڤ بەئازادی لەدایك بووە، مرۆڤەكان بە سروشت پاكو بێگەردن، ئەوە كۆمەڵگەیە پیسو شەڕەنگێزیان دەكات. بە بڕوای ڕۆسۆ مرۆڤ لەدۆخی سروشتیدا ئازادو سەربەخۆو ژیانی پڕ لەمانا بووە. كتێبی (لەپەروەردەدا: ئیمیل بەنموونە) كە لەساڵی 1762 نووسیویەتی تێزێكی فێركاری بەنرخە لەسەر پێگەی تاك لەكۆمەڵگەدا. ئەم داكۆكییە سەرسەختانەی ڕۆسۆ دەگەڕێتەوە بۆ ئەو تێڕوانینەی خۆی لەسەر دۆخی سروشتی، كە دەڵێت "مرۆڤ دەبینم لەبن دار بەڕوویەك خۆی تێردەكات، لەیەكەم كانی سەر ڕێگای تێر ئاو دەبێت، لەژێر سێبەری هەمان درەخت دەخەوێتو دەحەسێتەوە، بەم جۆرە هەموو پێداویستیەكانی لە سروشت دەستەبەر دەكات. زەمین لە هەرەتی گەشەو پێشكەوتندایەو بەبژوێنو دارستان خەملێنراوە" ڕۆسۆ بەرگریكارێكی سەرسەختی جوانیەكانی دۆخی سروشتە.

| Culture | الثقافة | ڕۆشنبیری |
| --- | --- | --- |

ڕۆشنبیری لەعەقڵ و ویژدان و ئاكارو كەسێتی و دەست و پەنجەو پەیوەندی كۆمەڵایەتیو مامەڵەی مرۆڤدایە لەگەڵ گیاندارو بێگیاندا، لەگەڵ دەستكردە داهێنراوەكاندا. واتا تێكڕای ئەو زانست و مەعریفانەیە بەعەقڵی مرۆڤ گەیشتوون. هەموو ئەو هەستو چێژانەیە دەگەنە ویژدان و دەروون. سەرجەم ئەو بەهاو ئاكارانەیە كە لەكەسێتیدان. گشت ئەو ئەزموون و شارەزایی و كارامەییانەیە كە گەشتوونەتە دەست و پەنجەكانی مرۆڤ. تەواوی ئەو پەیوەندییە كۆمەڵایەتییانەیە كە تاكەكەس لەگەڵ كەسانی تردا دەیانبەستێت. بیرو باوەڕو بۆچوون و هونەرو دابونەریتە. پەیوەندییەكانی مرۆڤە بەژینگەی بێگیان و ئاژەڵ و ڕووەكی بەردارو بێبەرەوە. شێوازی بەكارهێنان و سوود وەرگرتنە لەكەرەسەو ئامێرگەلێكی داهێنراوی مرۆڤایەتی، بەو ڕێو شوێنانەشەوە كە دەیانگرینەبەر بۆ دوورخستنەوەی ئەگەری هەڕەشەو زیانی ئەو كەرەسەو ئامێرانە لەسەر قەوارەو تەندروستی و ئاسوودەیمان. عەقڵی ڕۆشنبیر كراوەیەو بنەماكانی لۆژیك لەهەڵوێستە جۆراو جۆرەكاندا پەیڕەو دەكات، ڕەنگە خاوەنی ئەو عەقڵە بڕێك خوێندەواریشی نەبێت، بەڵام هەرگیز ئەو عەقڵە لەكەللەی خوێندەوارێكی هزرپوچو خورافەڕەفتاردا جێی نابێتەوە. دەروونی ڕۆشنبیر چێژ لەجوانی دیمەنەكانی سروشتو مۆسیقاو ڕەنگی ئاڵووالاو دەنگی سازو هەست بزوێن وەردەگرێت، ڕەنگە ئەو كەسە شوانێكی شمشاڵژەنی ناشارستانی بێت، بەڵام هەرگیز ئەو دەروون و ویژدانە لای خوێندەوارێك نییە كە بێ زەوقەو عەشقی جوانییەكان نییەو ڕقی لەمۆسیقاو گۆرانییەو

بەحەرامیان دەزانێت. کەسێتی ڕۆشنبیر خاوەن مۆراڵ و ئاکارو بەهای باڵایە، لەوانەیە ئەو کەسێتییە لای مەلایەك، مامۆستایەك، ئوستادێك پیتێکی نەیخوێندبێت، بەڵام هەرگیز کەسێتی دکتۆرێك نییە کە چاوی لەناموسی نەخۆشە بێچارەکەی بڕیوە. وەکو جەستە، ڕۆشنبیر ئەو دەستڕەنگینە پەنجە زیرەیە بەدەستەکانی بەرهەمێك پێشکەش دەکات، لەوانەیە ئەو دەستە بەلەشی وەستایەکی دارتاشی یان شاگرد ئاسنگەرێکەوە بێت بەڵام هەرگیز ئەندامی جەستەی دەست سپییەکی کارنەکردووی پەنجەنەرم نییە کە هیچ پیشەیەك نازانێ و هەر شانازی بەباوباپیریەوە دەکات. لەڕا و بۆچوونیشدا، ڕۆشنبیر خاوەن ڕای و بەهەڵوێستە و لەبیرو باوەڕیشدا پاشکۆو دەروێشی کەس نییە، لەوانەیە ئەو کەسە لاپەڕەی کتێبێکی هەڵنەدابێتەوە بەڵام هەرگیز ئەو قەڵەم و کتێب بەدەستانەی دەربار نییە کە هەر ڕۆژەی لەسەر پەتێك یاری دەکەن و بازرگانی هەڵوێستن. لەڕەفتاریشدا ڕۆشنبیر بەکردەوە ڕێزی بەردو درەخت و سەوزایی و ژیانی ئاژەڵان دەگرێت، ڕەنگە ئەو کەسە خاوەنی بستێك سەوزایی، باخێك، ئاژەڵێکی ماڵی نەبێت، بەڵام هەرگیز ئەو دەوڵەمەندە سەرمایەدارە دەسەڵاتدارە نییە کە بۆ بەزمەساتی ئێوارەیەکی فێنك، داری تەڕ بەخۆڵەمێش دەکاو جەرگ و دڵی ئاژەڵێکی کێوی دەگمەن، دەبرژێنێت.

---

| ڕۆڵ | الدور | Role |
|---|---|---|

ڕۆڵ دەرئەنجام یان بەرهەمی پرۆسەی کارلێکی کۆمەڵایەتیە، کە تاکەکان پێی هەڵدەستن، وەك ڕۆڵی باوك، پزیشك، مامۆستا...هتد. بریتیە لەسەرجەم ئەو بۆچوونو بەهاو ڕەفتارانەی، کە کۆمەڵگا ئارەزووی دەکات بۆ سەرجەم ئەو کەسانەی کە لەپێگەیەکی دیاریکراودا کاردەکەن. سەرەتای ڕۆڵی تاکەکەس لەخێزانەوە دەستپێدەکات کە ڕۆڵەکان تیایدا ڕوون و ئاشکران و هیچ تەمومژێکیان لەسەر نییە، هاوکات بەهێزترین دامەزراوەی کۆمەڵیشە کە بەباشی گۆڕانکاری بەسەر ڕۆڵی تاکەکەسدا دەهێنێت و سنوورو چوارچێوەی هەریەك لەڕۆڵە جیاوازەکان دیاری دەکات و ئەندامەکانی فێردەکات چۆن و لەچ کاتێکدا بەباشترین شێوەو بەپێی هەڵوێستەکان سەرکەوتووانە پێی هەستن. جیابوونەوەی هاوسەریی؛ شکستهێنانە لەبینینی ڕۆڵی مێردیی و ژنیدا، کە هەردووکیان یاخود یەکێکیان ناتوانێت بەتەواوی و دروستی داواکاری و خەسڵەتەکانی ڕۆڵەکەی ببینێت و ناچێتە ئەو شوناسەوە. بۆ هەر تەمەنێك ڕۆڵێك هەیەو کۆمەڵ ئاراستەو چەشنی ڕەفتارەکانی دیاری دەکات. ئەو ڕۆڵەی لەمنداڵێك چاوەڕێ دەکرێت کە ببینێت، جیایە لەو ڕۆڵەی لەهەرزەکارێك یان لەپیرێك چاوەڕێ دەکرێت. بۆ هەر یەکێك لەو قۆناغانە سنورو چوارچێوەی ڕۆڵەکان دەستنیشان کراون زۆرجار مرۆڤی پیر ڕۆژگار نایمرێنێت بەڵکو تێڕوانین و بڕیاری کۆمەڵ بەسەر بێ ڕۆڵی ئەودا، دەیکوژن، ئەو دەژی و هێشتا لەڕووی جەستەییەوە بەتوانایە بەڵام بەهۆی لێسەندنەوەی ڕۆڵەوە چیتر

ئومێدێکی بەژیان نامێنێت و تەنانەت ئەو هەستە کوشندەیە وا لەهەندێکیان دەکات ڕاست و دروست، ئەو ڕۆژەش دیاری بکەن کە تیایدا دەمرن.

| Family roles | الأدوار العائلية | ڕۆڵە خێزانییەکان |
|---|---|---|

ڕۆڵی خێزانیی واتا شوناسی تاکە لەناو خێزان و دەرەوەیدا، وەك ڕۆڵەکانی (باوك، دایك، کوڕ، کچ، برا، خوشك، مام، خاڵ..تاد.). هەر یەك لەم ڕۆڵانە شوناس و داواکاری و پێداویستی تایبەت بەخۆی هەیەو تێکەڵ بەیەکتر نابن و ناگۆڕێن. کاتێك باوك بیت بۆ منداڵێك یان چەند منداڵێك، بینینی ئەم ڕۆڵەو ڕەفتارەکانی جودایە لەو هەڵوێستانەی کە تیایدا برایت بۆ خوشکەکانت یان مامی بۆ برازاکانت. دەشێت لەیەك کاتدا کەسێك باوك و مێردو براو خاڵ و مام و زاواو کوڕەمام و هیتر بێت و ڕەنگە دواتر باپیرەش بێت. یاخود کەسێك دایك و ژن و خوشك و پورو بووك و کچەمام و کچەخاڵ و هیتر بێت دواتریش داپیرە بێت.

| Sex role | الدور الجنسي | ڕۆڵی سێکسی |
|---|---|---|

لەپرۆسەی سێکسی سروشتیدا، نێر بکەرەو مێ بەرکارە، جیاواز لەمە ناسروشتی بوونی پرۆسەکە دەگەیەنێت.

| Social role | الدور الاجتماعي | ڕۆڵی کۆمەڵایەتی |
|---|---|---|

وابەستەییەکی کۆمەڵایەتیە پەیوەستبوون و چاوەڕوانکردنی تاکەکان دیاریدەکات، کە هاوتەریبە لەگەڵ پێگەی کۆمەڵایەتیاندا. ڕۆڵ کاری کەسێکە لەناو گروپ و دامەزراوەدا. یاخود ئەرك و ڕەفتاری چاوەڕوانکراوە لەئەندامێك. یاخود بریتییە لەچەشنێکی ڕێکخراو لەو پێوەرانەی کە تایبەتن بەڕەفتاری تاکەکەسەوە؛ لەکاتێکدا بەئەرکێك لەنێو گروپەکەیدا هەڵدەستێت. یاخود لایەنی دینامیکی پێگەو پلەی تاکە لەگروپێکدا یان ئەو ڕۆڵەیە کە لەهەڵوێستە کۆمەڵایەتییەکاندا دەیگێڕێت.

| Nomothetic approach | النهج الناموسي | ڕێبازی ناموسی |
|---|---|---|

ڕێگایەکی توێژینەوەی سایکۆلۆجییە؛ پێیوایە ڕێگای ڕاستەقینەی زانست بریتییە لەبایەخدان بەدۆزینەوەی بنەماو یاسا گشتییەکان کە بەسەر ڕەفتاری مرۆڤایەتییەوە هەژمووندارن، چونکە هەر ئەو گشتایەتییەیە کە بەسەر کەیسە تاکایەتییەکان دەگونجێت، بۆیە پێویستە گرنگی بەپێوەری (گشت) بدرێت و کە بەسەر (بەش)ە پێکهێنەرەکانیدا پراکتیزە ئەبێت.

| رێگای پانی | الطريقة المستعرضة | Transverse method |
|---|---|---|

رێگایەکی توێژینەوەی بەدواداچون و پەرەسەندنی وەصفیە، لەم رێگایەدا لێکۆڵینەوە لەسەر کۆمەڵێك منداڵ ئەکرێت کە هەر یەکە لەتەمەنێکدایە بۆ دەربارەی لایەنێکی گەشە؛ زیاتر لەگروپێك منداڵ؛ وەردەگیرێت کە تەمەنی هەر گروپێك لەوانیتر جیاوازترە (گروپێك تەمەنیان یەك ساڵە، گروپێکیتر دوو ساڵ، گروپی سێیەم؛ سێ ساڵو ... هتد). ئەم رێگایە تا رادەیەکی زۆر لەرێگای درێژی جیاوازەو بەم خەسڵەتانە جیادەکرێتەوە: لەزەمەنێکی کورتدا ئەنجام دەدرێتو پێویستی بەزەمەنی درێژ نییە. دەتوانرێت لەگەڵ سامپڵی گەورەدا بەکاربهێنرێت. کەمترین لایەنی گەشە لەخۆ دەگرێت، بەبەراورد بەرێگای درێژی. کاتو ماندووبوونو تێچوونی کەمی پێویستە.

| رێگای درێژی | الطريقة الطولية | Longitudinal method |
|---|---|---|

لەم رێگایەدا توێژەر لەسەرجەم لایەنەکانی گەشەی گروپێك (منداڵ) دەکۆڵێتەوە لەزەمەنێکی درێژدا رەنگە چەندین ساڵی بەدوای یەکداهاتوو بخایەنێت، بۆ نموونە لەساڵی یەکەمی تەمەنیاندا توێژینەوەیان بۆ دەکات، بەردەوام دەبێتو بۆ ساڵی دووەمو سێیەمو چوارەمی تەمەنیانو زیاتر، تا بزانێت ئەو گۆڕانکارییانە چین کە روودەدەنو بەچ خێراییەك دێنەئاراوە. هەر بەتەنها وەسف ناکات؛ بەڵکو لەهۆکاری گۆڕانکارییەکان دەکۆڵێتەوەو راڤەیان دەکات. ئەم رێگایەی توێژینەوە چەند خەسڵەتو تایبەتمەندێتیەکی هەیە کە ئەمانەن: بۆ ئەنجامدانی پێویستی بە زەمەنێکی دوورو درێژە. ئەبێت سامپڵەکەی بچووك بێتو لەگەڵ سامپڵی گەورەدا ناگونجێت. زۆرێك لەلایەنەکانی گەشە لەخۆدەگرێت (عەقڵی، هەڵچوونی، زمانی، کۆمەڵایەتیو... هتد). کاتو ماندووبوونو تێچوونی زۆری دەوێت.

| رێگای زانستی | الطريقة العلمية | Scientific method |
|---|---|---|

ئەو رێگایەیە لەچارەسەرکردنی کێشەکاندا پشت بەبیرکردنەوەی پێوانەییو دەرئەنجام گەیشتن دەبەستێت؛ شێوازەکانی تێبینی زانستیو؛ گریمان کردنی گریمانەو ئەزموون بەکاردەهێنێت، بەمەبەستی گەیشتن بەئەنجامێکی دیاریکراو. رێگای زانستی بەکارهێنانی شێوازی شیکاری رەگەزەکانە بۆ سادەترین پێکهێنەری دیاردەو کێشە ئاڵۆزەکان. یاخود شێوازی پێوانەی وردو چارەسەری ئامارییە؛ بۆ داتاو زانیارییەکان کە بەچەند هەنگاوێکدا تێدەپەڕێت. رێگای زانستی جیاواز لەهەر رێگایەکی دیکە، بەو داتایانەمان دەگەیەنێت، کە دوورە لەلایەنگرییەوە. واتا بابەتیەو هیچ خودگەراییەکی پێوە دیارنییە.

| Method, Whole | الطريقة الكلية | ڕێگای گشتی |
|---|---|---|

یەکێکە لەڕێگاکانی بیرکردنەوەو بریتییە لەگواســـتنەوەی هزری فێرخوار لەگشـــتەوە بۆ بەشەکان، واتا لەدۆخە گشتییەکەوە بۆ دۆخە تایبەتەکانو یاساو تیۆرو بنەما گشتییەکان بەئامادەکراوی بەخوێندکار دەدرێتو ئەویش بەسـەر ئەو بەشانەدا پراکیتزەی دەکات کە لەسنورەکانی یاساو تیۆرو بنەما گشتییەکاندان، ڕێگایەکی کۆنەو لەگەڵ بنەماکانی میتۆدی توێژینەوەی زانســـتی نویێو هاوچەرخدا یەکناگرێتەوە کە میتۆدی پێوانەییەو لەشـــەوە بەرەو یاسا گشتییەکان دەچێت.

| Method, Lecture | الطريقة المحاضرة | ڕێگای وانەبێژی |
|---|---|---|

ڕێگایەکی وانەوتنەوەیەو ڕێگای هەواڵیشیـ پێدەوترێت، بریتیە لەخســـتنەڕووی بابەتی وانەکە بەشـــێوەی زارەکیو وەك هەواڵ، مـامۆســـتـا بەبەردەوامی بـابەتو زانیـاریو ڕووداوەکان باس دەکات، مامۆســـتا ئەدوێتو خوێنـدکاران گوێگرن، ئەو کەرەســـتە فێرکاریانەی تێدا بەکاردێت کەمن وەك وایتبۆردو نەخشەو هەندێك ئامرازێتری پەیوەندندار کە پێویســـت بن. یەکێکە لەو ڕێگایانەی کە تیایدا لەکەمترین کاتدا زۆرترین بابەتو زانیاری بەفێرخواز دەدرێتو مامۆستا بەئاسانی کۆنترۆڵی هۆڵی خوێندنی پێدەکرێت بەڵام بەشـــداری خوێنـدکار لاوازەو تەنها گوێگرێکی نێگەتیڤەو تووشی بێزاری ئەبێتو هـانی بیرکردنەوەی داهێنەرانە نادات و مامۆستاش زۆر ماندوو ئەکات.

| Educational Counseling | الارشاد التربوي | ڕێنمایی پەروەردەیی |
|---|---|---|

ئەو پرۆســـەیەیە یارمەتی تاکەکەس دەدات بۆ کێشـــانی پلانێکی پەروەردەیی گونجاو کە لەگەڵ تواناو ئامانجو ئارەزووەکانیدا یەکبگرێتەوەو بۆ هەڵبژاردنی جۆرو پرۆگرامو مادەکانی خوێنـدن تـاکو یـارمەتیـدەربن بۆ دۆزینەوەی توانـا پەروەردەییەکانیو ســـەرکەوتنی، یـان هەڵبژاردنی ئەو بواری خوێندنەی ئارەزووی دەکات، هەروەها بۆ دەســـتنیشـــان کردنو چارەسەرکردنی ئەو کێشە پەروەردەییانەی کە ڕوبەڕوی دەبنەوە.

# ز

| زانای دەروونی | العالم النفسي | Psychologist |
|---|---|---|

پسـپۆرە لەمیتۆدی زاسـتییە دەروونییەکاندا لەلقێکی سـایکۆلۆجیادا تایبەتمەندە، جا پسـپۆڕییەکەی گشـتی بێت یاخود ورد بێت. سـەرجەمیان ئەندامی کۆمەڵەو ڕێکخراوە دەروونییەکانن.

| زانستی دروستی عەقڵی | علم الصحة العقلية | Mental hygine |
|---|---|---|

بریتیە لەلێکۆڵینەوەی زانستی بۆ دروستی دەروونو پرۆسەی گونجانی دەروونیو سەرجەم ئەو هۆکارانە لەخۆدەگرێت کە بەدی دەهێنن یاخود دەبنە ڕێگر بۆ بەدیهێنانی دروسـتی دەروونی، هەروەها کێشەو پەشێویو نەخۆشیە دەروونیەکانو ڕێگاکانی دەستنیشانکردنو چارەسەرکردن و خۆپاراستن لێیان لەخۆدەگرێت.

| زانستی قوربانییان | علم الضحايا | Victimology |
|---|---|---|

ئەو زانسـتەیە لەقوربانی تاوانە هەمەجۆرەکان دەکۆڵێتەوە، تاوانەکان هەرچییەك بێتو قوربانیش هەر کەسێك بێت.

| زایگۆت، هێلکەی پیتێنراو | اللاقحة | Zygote |
|---|---|---|

زایگۆت خـانەیەکە لەیەکگرتنی دووخـانەی سـێکسـی (نێرو مێ) پەیـدا دەبێـت کە بەرئەنجـامی پیتـانـدنی هێلکەی مێیینەیە لەلایەن تۆوی نێرینەوە، لەپەیـدابوونی ئەم خانەیەوە ژیانی تاك دەسـتپێدەکاتو پرۆسـەی گواسـتنەوەی خەسـڵەتە بۆماوەییەکان لەدایكو باوکەوە بۆ منداڵ ئەنجامدراوەو کۆتایی پێهاتووە.

| زەمەن، کات | الزمن | Time |
|---|---|---|

بوونی مادییانەی زەمەن، لەجوڵەو سـوڕانەوەی خۆرو زەوی بەدەوری خۆرو بەدەوری خۆیدا، سـەرچاوە دەگرێت، ئەو جوڵانە نەبن، شـتێك نییە بەناوی زەمەنو ڕۆژگارەوە.

هەر لەڕێی ئەو جوڵان و خولانەوانەوە، مرۆڤ ســـاڵ و وەرزو مانگ و هەفتەو کاتژمێرو خولەكو چرکەی هێناوەتە ئاراوەو مانای پێبەخیشـــوون. ئەم پێوەرانە داهێنراوی مرۆڤن بۆ کاتەکانی ســـەر زەمین، بۆ هەســـارەیەکی دیکە نـابن‌و لەوێ بەپێی خێرایی جوڵەی هەسارەکەو دووری‌و نزیکی لەخۆرەوە، ساڵ‌و مانگەکانی، کورت یان درێژتر دەبن. ئەمانە زەمەنی بابەتین و بەئامێری تایبەت دەپێورێن یان دەخەمڵێنرێن. ئەو زەمەنە ڕاســـتەقینەیە نییە کە ئێمەی مرۆڤ هەستی پێدەکەن‌و پێی دەوترێت زەمەنی سایکۆلۆژی.

---

| زەمەنی سایکۆلۆژی | الزمن النفسي | Time psychology |
|---|---|---|

ئەو زەمەنەیە بەپێی باری ســـایکۆلۆژی مرۆڤ کورت‌و درێژ دەبێتەوە. کەســـەکە شـــادو ئـاســـودە بێـت، زەمەن لەلای کورتە. بەپێچەوانەشـــەوە لەبـاری دڵتەنگی‌و بێزاری‌و چاوەڕوانیدا، زەمەن درێژو ســـستەو تێناپەڕێت. ئەم هەســـتە جیایە لەپێوەرەکانی زەمەنی بـابەتی. زەمەنی ئێمەی مرۆڤ بەپێوەرەکـانی هەســـتکردن‌و پەیبردن‌و تەمەن‌و بـاری سـایکۆلۆژیمان دەپێورێت، خۆشی‌و ناخۆشی‌و بێزاری‌و پەسـتی‌و پاڵنەرو پێداویسـتی‌و کارو بێکاری‌و... تاد سنورەکانی دیاری دەکەن‌و مەرج نییە هاوتای پێوەرە مادییەکان بن. زەمەنی ئێمە خۆییەو خۆمان مەوداکانی دیاری‌و مەزەندەی دەکەین بەبێ ئەوەی پشـــت بەکاتژمێر و ڕۆژژمێر یان شـوێنی خۆر لەئاسـماندا، ببەسـتین. زەمەن لای ئەو کەسـانەی بەچالاکی‌و ئیشـــوکاری خۆیان ئاســـوودەن و حەزیان لێیەتی، بەخێرایی دەڕوات‌و تێدەپەڕێت. لای ئەوانەش وەك بێگاری کار دەکەن، زۆر سستەو ناجوڵێ. ئەو پیرانەی دەسبەتاڵ و بێکارن‌و شـــتێك ســـەرقاڵیان ناکات، ڕۆژگاریان درێژە. ئەوانەش کە گەنجترن‌و پڕهیواو ئومێدن‌و ئەرك‌و کاروبـاریـان زۆرە، کـات لای ئەوان گورجەو بەخێرایی تێـدەپەڕێـت. ئەو دەمەی لەچاوەڕوانیدان، کات قورســـترەو ناجوڵێ. ســـاتە خۆشـــەکانیش کورتن زوو تێدەپەڕن. لەگەڵ دۆســـت وخۆشـەویسـتاندا هەسـت بە ڕۆینی کات ناکەین. زیندانیی لەسـەرەتای ڕۆژەکانی زیندانی کردنیدا ڕۆژێکی بەســـاڵێك لێدەگوزەرێ و نابڕێتەوە. بۆ کرێچی ســـەری مانگ، وەك ســـەری هەفتەیەو زووبەزوو دەســـوڕێتەوەو دێتەوە، بۆ خاوەنماڵەکەشی، سـەری مانگ سـەری سـاڵە. مەرج نییە هەموومان هەر لەزەمەنی ئێسـتادا بژین، زەمەنی زۆر کەس هەر ڕابردووەو هزرو ئەندێشـــەیان نەك هەر ناگەنە ئایندە، بەڵکو بەئێســـتای ڕانەبردووش ناگەن. ئەوانە هێندە وابەســـتەی ئەزموون‌و ســـەروەرییەکانی ڕابردوویانن، ڕەنگە ئامانجێکیان نەبێت بەئایندەوە بیانبەســـتێتەوەو بۆیە چاویان لەپاشـــەڕۆژ نییەو کەمترین وزەو مـانـدووبوونی بۆ تەرخـان نـاکەن، ئەوانە گیرۆدەی یـادەوەرییەکـانیـان‌و بەرانبەر بەهەڵوێســـتە گۆڕاوو جیاوازەکان، وەڵامدانەوەی جێگیرو لەقاڵبدراویان هەیەو نەگۆڕو دۆگماین‌و ئومێدو هیوایان زۆر ســـنوورداره یان هەر نییانە. هەندێکیتر زەمەنیان لەئێســـتا تێنـاپەڕێـت‌و دەســـتەمۆی حەزو ئـارەزووە هەنووکەییەکـانیـانن، حەزو چێژ ئەیانبات‌و دەیانهێنێت‌و لەســـەربارێك ئۆقرە ناگرن‌و شـــتێك نـازانن بەنـاوی هەوڵ‌و

تێکۆشانەوە. کەسانێك لەئێستایان ڕازی نین و ئارەزووی گۆڕان وایان لێدەکات هەوڵ بۆ ئایندەن بدەن‌و پێیانوایە پاشەڕۆژ شتێکی ئەوتۆی لەخۆ گرتووە کە جودایە لەوەی ڕابردوویان. هەندێك لەمانەش بەخەیاڵ‌و داڵغەو ئەندێشەوە ژیان دەگوزەرێنن ودوورن لەواقیعەوە، بەڵام لەوەدا ڕاستییان پێکاوە کە دەڵێن: ئاینده ئەوە نییە کە بۆ لامان دێت، بەڵکو ئەوەیە کە هەوڵی بۆ دەدەین وکار بۆ هێنانەدی دەکەین.

| | | |
|---|---|---|
| Time to go back | زمن الرجع | زەمەنی گەڕانەوە |

ئەو کاتە پێویستەیە کە دەکەوێتە نێوان وروژێنەرو وەڵامدانەوە، زۆربەی جار لەتاقیکردنەوە ئەزموونیەکاندا ئەپێورێت‌و زۆر بەوردی بەهەند وەردەگیرێت.

| | | |
|---|---|---|
| Brainstorming | العصف الذهني | زریانی مێشک |

زریانی هزر، بروسکەی مێشك، وروژانی هزر هەموو ئەمانەی پێدەوترێت، ڕێگایەکی وانەوتنەوەیەو بریتییە لەدۆزینەوەی هەموو ئەو هزرو بیرۆکانەی بەمێشکی فێرخوازدا دێن سەبارەت بەبابەتێکی خراوەڕوو بۆ چارەسەرکردن، ڕێگایەکی فێرکردنەو پشت بەسەربەخۆیی‌و ئازادی بیرکردنەوە ئەبەستێت بەئامانجی کۆکردنەوەی زۆرترین پێشنیارو بیرۆکەی داهێنەرانەو نوێ لەلایەن ئەو کەسانەوە کە بەشداربووی کۆبوونەوەکەن لەپێناو چارەسەرکردنی کێشەیەکی دیاریکراو. بەواتایەکیتر: زریانی هزر چالاککردنی مێشکە لەڕێی بیرکردنەوەی خێراوە بۆ چارەسەرکردنی کێشەیەك بەهۆی گەڕان‌و بنکۆڵکردن‌و دۆزینەوەی چارەسەری ئەرێنی‌و داهێنەرانەوە.

| | | |
|---|---|---|
| Stuttering | التأتأة | زمانگیران |

زمان گرتن لە کاتی قسەکردندا، کە دەرکردنی قسەکە بەشێوەیەکی دووبارەو خێرا دەبێت‌و بارگرژی ماسولکەکانی هەناسەدان‌و ئاخاوتن لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت یان پەشێوییەك لەقسەکردندا کە خۆی لەوەستانێکی گرژاوی، یاخوود لەرینەوەیەك لەگوتندا دەبینێتەوە. وەك: ت ت ت ت ت ت تەواو (چەند جارێك پیتی ت دەڵێتەوە).

| | | |
|---|---|---|
| Zen | زن | زن |

ڕێبازێکی بوزییەو بەواتای تێڕامان دێت و مەبەست لێی ڕزگاربوونە لەماددەو جیابوونەوەیە لەژینگەی دەوروبەر.

| | | |
|---|---|---|
| Labor(u)r, Premature | الولادة المبكرة | زوو لەدایکبوون |

بەو منداڵە تازە لەدایکبووە دەوترێت کە نزیکەی دوو هەفتەیە هاتۆتە دنیاوەو نزیکەی 3.5 کیلۆگرام کێشیەتی‌و درێژی (45-55) سم دەبێت، فەیلەسوف‌و زاناکانی دەروون

بەناشـــیرینو ناحەز باســـیان کردووە، رۆســـۆ دەڵێ بەتەواوی دەبەنگو نەزانە. گرانفێل ســـتـانلی هـاڵ Granville Stanley Hall (1844-1924) یەکێکە زانـا دەروونییە ئەمریکییەکانو هەرزوو توێژینەوەی لەسـەر لەدایکبوو (سـاوا) کردووەو پەی بەوە بردووە کە (زك هەڵتۆقیوو، چاو خێل، قاچ کەوانەیی، پێســـت ســـورباوی چرچو قاوقێژکەرن)، شـــایانی ئاماژەیە تازە لەدایکبووان بۆن دەکەن، دەبیســـتن، چێژ وەردەگرن، چاو بەدوای ئامانجی جوڵاودا دەگێڕن واتا سـەرنج دەدەنو توانای فێربوونیان هەیە چونکە گۆڕانکاری بەسەر رەفتاریاندا دەهێنێن لەکاتێکدا کە بەرئەنجامی خۆشییان دەستبکەوێت.

| زیرەکی | الذكاء | Intelligence |
|---|---|---|

لەسەر ئەم چەمکە مشتومڕ هەیەو پێناسەیەکی تەواو وردی بۆ نەکراوە، ئەوەی یەکلایی بۆتەوە جیاکردنەوەی زیرەکە لەنازیرەك تا ڕادەیەك لەناو خودی یەك کۆمەڵگادا، ڕەنگە ناوزەد کردنی هەندێك کەس بەزیرەك بەپێوەری ئاســتێکی ڕۆشـنبیریو کۆمەڵایەتی دیاری کراو، ئەوەنـدەی پێنەکرێت هەر ئەو کەســـە بەزیرەك هەژمـار بکرێت بەپێی پێوەریترو لەئاستێکی ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتیترداو بەو ئاستە نەگات کە پێشتر پێی گەشتووە. زیرەکی توانـای ڕاهـاتنو خۆگونجـانـدنـە، ئیتر کرێکار یان خوێنـدکار یان ســـیاســـەتمەدار یان هەرکەســێکی تر بێت. ئەو کەســەیە وریایەو بەخێرایی لەشــت تێدەگاتو توانای فێربوونی هەیەو دەتوانێت ئەوەی فێری بووە لەچارەســـەری کێشـــەکانیدا بەکاری بهێنێتو ئەو کەســـەیە پەی بەو پەیوەندییانە دەبات کەلەنێوان وشـــەو ژمارەو شـــتومەکەکاندا هەیەو توانای ئەفراندن و داهێنانی هەیەو بەباشی ڕەفتار دەکات و دەتوانێت لەپێناوی گەیشـــتن بەئامانجەکانیدا تاکتیكو فێڵ بەکاربهێنێت و ڕێگای نوێ بدۆزێتەوەو توانای هەیە ئاکامی کارەکانی خۆی ببینێت و بەرچاوی ڕۆشـــنە. زیرەکی توانای ســـودوەرگرتنە لەئەزموونو شـارەزایی کۆن بۆ چارەسـەرکردنی کێشـە هەنوکەییەکان و پێشـبینی کێشـەکانی داهاتوو. ڕاســتە لەمەســەلەی داهێنان و ئەفراندندا زیرەکی مەرجی پێویســتە بەڵام هەموو شــتێك نییە، چونکە هاوشـــانی زیرەکی پێویســـتە بەهرەی داهێنانیش هەبێت. بەتایبەتی لەبواری مۆسیقا و ماتماتیك و توێژینەوەی زانستیو سەرکردایەتی کردنی خەڵکیدا.

| زیرەکی زارەکیی | الذكاء اللفظي | Verabal Intelligence |
|---|---|---|

توانایەکی تایبەتەو ئەو کەسانە هەیانەو پێی دەناسرێنەوە کە لەدەربڕینی چەندێتیو چۆنێتی ئاخاوتندا بەتواناو کارامەن، وەك دەوترێت قسەزانن.

| زیرەکی کۆمەڵایەتی | الذكاء الاجتماعي | Social Intelligence |
|---|---|---|

جۆرێك زیرەکی بەکارهاتووە لەگەڵ کەســـانی دەوروبەرداو توانـاو مامەڵەکردنە لەگەڵ ژینگەی کۆمەڵایەتی دەوروبەر بەشـێوەیەکی سـەرکەوتوو، یان وەڵامدانەوەیە بەشـێوازێکی

زیرەك و لێهاتوو بۆ هەڵسوكەوتە كۆمەڵایەتییەكان هەتا وەكو باشترین وەڵامی گونجاویان هەبێت، ئەم زیرەكییە زۆرجار پەیوەندی بەزیرەكی زارەكیشەوە هەیە.

| زیرەكیو بۆماوە | الذكاء و الوراثة | Intelligence and heredity |
|---|---|---|

ئەو زانا سایكۆلۆژییە رۆژئاواییانەی كە لەگۆشەنیگای راڤەكردنی جیاوازی هزریی تاكایەتی نێوان تاكەكەس و نەتەوەكان دەڕوانن، پێیانوایە كە زیرەكی توانایەكی زگماكی هزری گشتیەو هەموو كەسێك لەكاتی لەدایكبوونیەوە هەڵگری بڕێكی دیاری كراوە لەو توانایە. بەجیاوازی كەسەكانیش جیاوازی لەو توانایەیاندا دەردەكەوێتو بەهیچ جۆرێك ناكەوێتە ژێر كاریگەری ژینگەی دەوروبەرەوە تەنها ئەوەندە نەبێت كە ژینگە رۆڵی ناوەندێك دەبینێت بۆ ئەوەی ئەو توانایە لەڕێگایەوە گوزارشت لەخۆی بكات. ئەو زانایانە لەبنچینەدا پشت بەتیۆری دوو فاكتەر دەبەستن: فاكتەری گشتیو فاكتەری تایبەت كە زانای ئینگلیزی **سپێرمان** (1863-1944) لەساڵی 1904 دا دایڕشتن و ساڵی 1927 لەدوا شێوەیدا سەرلەنوێ دایڕشتەوە. **فاكتەری گشتی** لای سپێرمان بریتیە لەسیفەتێكی هزری هاوبەش لەناو سەرجەم توانا عەقڵیەكاندا كەڕەنگە لای تاكەس هەبن. بەڵام **فاكتەری تایبەت** ئەو فاكتەرەیە كە تەنها ئەم یان ئەو پرۆسە هزرییە دەگرێتەوە. فاكتەری گشتی بریتیە لەو توانا هزرییەی كەمرۆڤ لەڕێگەیەوە ئەتوانێت پەی بەو توانا عەقڵییانەیتر بەرێت كە لەشێوەی فاكتەری تایبەتدا گوزارشت لەخۆیان دەكەن، هەروەها دەشتوانێت بەهۆیەوە پەی بەپەیوەندییە سەرەكیەكانە بەرێت كە لەنێوان شتومەكو دیاردە ژینگەییەكاندا هەیەو هەر دەبێت هەبێت بۆ ئەوەی توانا عەقڵیە تایبەتەكان رووبدەن، كە بەپێی تێربیان بەفاكتەری گشتی، جیاوازی لەنێوانیاندا بەدی دەكرێت. ئینجا هەتا توانای تایبەت تێر بێت بەفاكتەری گشتی، ئەوا زیاتر كاریگەریەكە بەسەر توانا تایبەتەكەوە دەردەكەوێت. گەرچی سپێرمان دەڵێت فاكتەری گشتی تەنها زاراوەیەكی ماتماتیكیەو بۆ لێكدانەوەی پەیوەندییەكانی نێوان سەرجەم رووەكانی چالاكی عەقڵی (كە لەرووی چەندیو چۆنیەوە گەلێك زۆرن) بەكارهێنراوە، بەڵام بەشێكی تایبەتی؛ لە كتێبی (توانا‌كانی مرۆڤ) كە لەساڵی 1927 دا بڵاوی كردۆتەوە، بۆ تەرخان كردوە. لەو كتێبەدا دەڵێت فاكتەری گشتیو زیرەكی یەك شت یاخود دوو زاراوەنو ئاماژەن بۆ یەك ناوەڕۆك كە بریتییە لەوەی كە ئەزمونەكانی زیرەكی بەشێوەیەكی ناڕاستەوخۆ دەیپێون؛ ئەوش لەڕێگەی لێكۆڵینەوەی گشت پۆلە پەیوەندیەكانی نێوان رووە هەمەجۆرەكانی چالاكی عەقڵیی كە توانا تایبەتەكان پێی هەڵدەستن و پیادەی دەكەن (بەپێی پلەی جیاوازییان لەتێربوون بەفاكتەری گشتی). وەك لەتیۆری سپێرماندا دەردەكەوێت؛ زیرەكی بریتییە لەتوانای هزریی زگماكیی گشتی، كە لەژیانی عەقڵیی مرۆڤدا لەشێوەی دوو فاكتەردا (گشتیو تایبەت) خۆی دەخاتە روو. فاكتەری گشتی بەڕێژەی جیاواز، لەسەرجەم رووخسارەكانی چالاكی عەقڵی تایبەتی تاكەكەسدا یاخود توانای تایبەت یان فاكتەری

تایبەتدا، خۆی دەخاتەڕوو. سپێرمان دەڵێت: فاکتەری گشتی ئەو باڵانسە زگماکییەی وزە شـــاراوەکانی مۆخی مرۆڤە کە لەفاکتەری تایبەتدا (واتا بەشـــە وزەی مۆخیی تایبەتدا) گوزارشـــت لەخۆی دەکات. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە بڕی زیرەکی تـاکەکەس پێشوەخت بەشێوەیەکی زگماکی چەسپاو، دەسنیشان کراوەو ژینگە گۆڕانکاری لەبڕەکەیدا پێناکرێت. گەشـەی زیرەکی مرۆڤیش هەتا تەمەنی حەڤدە سـاڵی بەردەوام دەبێتو دوای ئەو تەمەنە هەر پێشـــکەوتنێکی هزری لەژینگەوە سـەرچاوە دەگرێت. شـایانی باسـە هەندێك توێژەریتر وەك ووردرو سـێرسـتۆن هەندێك فاکتەریتریان بۆ نێوانی، تاکە فاکتەرە گشـتیەکەو فرە فاکتەرە تایبەتەکانی سـپێرمان زیاد کردو کەبەژمارە زۆر بوونو لەفراوانیو بەرینیشـدا بچوکتر لەفاکتەری گشـتیو، گەورەتر لەفاکتەرە تایبەتەکانن. ناویشـیان لێنان فاکتەرە گروپیەکان: کەبەناوبانگترینیان توانای زارەکی وتوانای میکانیکیو توانای ژمارەیین. سپێرمان لەدارشتنی تیۆرەکەیدا پشتی بەدەرهاویشتەکانی زانای بایۆلۆژیای ئینگلیز؛ گاڵتۆن (1822-1911) بەســتبوو. ئەو زانایە بنەمای بۆماوەی عەقڵی بایۆلۆژی کەدایڕشـــتبوو لەسێ کتێبدا بڵاوی کردنەوە، یەکەمیان بەناوی (بلیمەتی بۆماوەیی) بوو لەســاڵی 1869 داو دووەمیان (پیاوە ئینگلیزەکانی زانســت) بوو لەســاڵی 1874 داو سـێیەمیش لەسـاڵی 1889 بڵاوی کردەوە لەژێر نـاونیشـــانی (بۆمـاوەی سروشـــتی). دواتر بەهۆی (ڕێگای بۆماوەی ڕەچەڵەك)ەوە Predigree هەڵسا بەلێکۆڵینەوە لەمێژووی ژیانی کەسێتی 977 لەگەورە پیاوانی هزرو سـیاسـەتو ئابوری و دادوەریی ئینگلیز. بۆی دەرکەوت پەیوەندی خزمایەتیو ژنخوازی لەنێوانیاندا هەیەو، لێرەوە ســەرکەوتنیانی گەڕاندەوە بۆ فاکتەری بۆماوەی بایۆلۆژییان. سـێیەمین توێژینەوەیەش کەلەم بارەیەوە لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ئەنجامدرابێت لەلایەن زانای ئەمریکی (تێرمان)ەوە کەدوابەدوای جەنگی جیهانی یەکەم کە لەنێوان سـاڵانی 1925-1930 لەسێ بەرگدا بەناوی Genetic Studies of Geniuses بڵاوی کردنەوەو، تیایـدا لە 1000 خوێنـدکاری بەهرەمەنـدی کۆڵیوەتەوە. گەشـــتووە بەوەی کە بڵێت: ســەرکەوتنی ئەو بەهرەمەندانە لەبنچینەدا دەگەڕێتەوە بۆ زیرەکی زکمـاکی بـاڵایـان. گەلێـك لێکۆڵینەوەیتر هەیە بۆ نموونە یەکێـك لەتوێژەرە ئەمریکیەکـان لەبنەمـاڵەی (ئەدوارد)ی کۆڵیوەتەوە کە بەئـاینـداریو زیرەکی بـاڵایـان نـاوبـانگیـان دەرکردووە، لەئـاکـامی توێژینەوەکەیـدا بۆی دەرکەوتوە لەنێو تـاکەکـانی بنەماڵەکەدا 1394 کەسیان پزیشكو پارێزەرو نوسەرو دادوەرو سیاسەتمەدار هەبوون، یەك تاوانبار لەناویاندا هەڵنەکەوتووەو کەسیشیان دەبەنگ و بێ عەقڵ نەبوون. چەندین توێژینەوەیتر لەلایەن هەنـدێك توێژەری ئەمریکییەوە لەســەر مێشـــك ئەنجامدراون، لەئاکامدا ئەوەیان هەڵهێنجاوە کە زیرەکی مرۆڤ توانایەکی زگماکییە. لایەنگرانی تیۆری زیرەکی بۆماوەیی بۆ ســەلماندنی ڕاســتی تیۆرەکەیان ئاماژە بۆ دوو بەڵگە دەکەن، یەکەم: جیاوازی زیرەکی منداڵانی نێو خـانەی هەتیوان لەکاتێکدا هـاوژینگەن، کەچی بەحوکمی جودایی بۆماوەی بایۆلۆژییان، جیاوازی بەرچاویش لەئاســتی زیرەکیاندا بەدی دەکرێت.

دووەم: لێکچوونی ئـاســـتی زیرەکی دووانەی لەیەکچوو لەکـاتێکـدا کە لەدوو ژینگەی جیاوازیشـــدا گەورە دەکرێن کەچی  بەحوکمی لێکچوونی بۆماوەی بایۆلۆژییان، هەمان ئاســـتی زیرەکییان تیادا بەدی دەکرێت. کەواتە زیرەکی لەم گۆشـــە نیگایەوە؛ توانایەکی هزریی بۆماوەیە کە بەهۆی جیاوازی بایۆلۆژیای تاکەکەســانەوە جیاوازی لەبڕەکەشــیدا دیاری دەکرێت‌و، بەئەزمونەکانی زیرەکیش دەپێورێت. هەروەها بایۆلۆژیا نەتەوەکانیش وەك تـاکەکەســـان، پۆلێن و دابەش دەکات (بۆ نەتەوەی زیرەك‌و نەتەوەی دەبەنـگ) هەروەها نەژادە جیاوازو پیشـــە هەمەجۆرەکانیش لەســـەر هەمان بنەما دابەش دەکات. نەژادی ســپی پێســـت زیرەکترن لەنەژادی ڕەش پێســـت، وێنەگران زیرەکترن لەکرێکاران. هەروەها پەیوەندیەکی بەهێزیش لەنێوان نزمی ئاستی زیرەکی‌و تاوانکاریدا هەیە.

# ژ

| ژانی گەرمی | ألم الحرارة | Heat pain |
|---|---|---|

ئازارێکی راســتەقینەیەو مرۆڤ بەهۆی پلەی گەرمی بەرزەوە هەســتی پێدەکات لەکاتێکدا ئاگرێك یان هەر تەنێکی گەرم بەر ئەندامێکی جەستەی بکەوێت یاخود لێی نزیك ببێتەوە.

| ژن‌و روداوی هاتوچۆ | المرأة و الحوادث المرورية |
|---|---|
| Women and traffic accidents | |

ژنان زۆرترین ڕووداوی هاتوچۆیان لەدەســـت دەقەومێت بەتایبەتیش لەپێش‌و لەکاتی ســوڕی مانگانەدا. ژن لەو ماوانەدا زۆرتر تورە دەبێت‌و زیاتر دالغە لێدەدات‌و شــتی لەیاد دەچێتەوە. بەهۆی ئەو ناهاوسەنگییە دەروونی‌و فسیۆلۆژییەوە وایان لێدێت زووتر بێزارو مانـدوو بن‌و، ســـەرنجیان پەرش‌و بڵاو ببێتەوەو زیاتر توشی نـائـارامی‌و دڵەڕاوکێ دەبن. ئەمانەو ســەرەڕای چەشــنی ژیانی کۆمەڵایەتی ئەو ژنانەی ئۆتۆمبێل لێدەخوڕن کە زۆرجار ژنی ئیشــکەرن‌و ئەمەش وایان لێدەکات لەپیاو ماندووترین‌و ســەرباری ئیشــوکاری ماڵ‌و خێزان‌و فەرمانگەکەی. توێژینەوە دەروونییەکان ســـەلمانـدوویانە، لەتوێژینەوەکانەوە دەرکەوتووە کە باری میزاج کار لەپرۆســـەی لێخوڕین دەکات‌و زۆرێك لەڕووداوەکانی هاتوچۆ لەباری سروشـــتی دڵتەنگی زۆرو دڵخۆشی زۆردا، ڕوودەدات. یان لەتورەبوون‌و ترسدا. لەم بارە دەروونیانەدا سەرنج چڕناکرێتەوەو ئاراستەی بڕیاردان دەشێوێت.

| ژنی پیاوانی | الزوجة المسترجلة | Tomboy |
|---|---|---|

لەڕووی بایۆلۆجییەوە مانای دەرکەوتنی خەســڵەتی جەســـتەیی پیاوە لەجەســـتەی ژندا. لەڕووی سایکۆلۆجیشەوە بەو ژنە ئەوترێت کە حەزو ئارەزووی دەسەڵات‌و فەرمانڕەوایی بەسەر پیاوەکەیدا هەیەو لەکاروباری خێزاندا پێیخۆشە هەمیشە خۆی باڵادەست بێت‌و پیاوەکەی پاشــکۆی بێت‌و لەدانیشــتن‌و کۆبوونەوەکاندا ڕای خۆی ئەســەپێنێت‌و قســەی پێدەبڕێت‌و لەشــکۆی کەمدەکاتەوە، لەســەر ســادەترین هەڵە رەخنەی لێدەگرێت. ئەم جۆرە ژنانە زۆربڵێن‌و مشــتومڕ لەسەر بێ بایەخترین شــت ئەکەن. بەلای ئەمانەوە پیاوان

بەگشـــتی بەمێردەکەی خۆشـــیانەوە هێماو ئامـاژەن بۆکەســێتی باوکێکی نەویســـتراو، زۆربەیان پێشـــتر کچی باوکێکی کەمتەرخەم بوون کە هیچ گرنگییەکی بەماڵو منداڵەکانی نەداوە (لەو باوکانەی کە بەردەوامو ســـەرخۆش‌و قومارچی بوون)، ئیتر لەلای ئەمان بیرۆکەی باوك شایانی ڕێزو پێزانین نییەو پاشان هەمان بیرۆکەیان بەسەر هەموو پیاوێکدا گشتاندووە.

| ژنی هیستێری | الزوجة الهستيرية | Hysterical wife |
|---|---|---|

کەسێتی ئەو ژنەیە کە بەردەوام گلەیی‌و گازەندە لەتەندروستی خۆی دەکات‌و هەمیشە بەڕێی کلینیکی پزیشکەوەیەو بەدوای چارەسەری ئێش‌و ئازاری وەهمی خۆیدا ئەگەڕێت. ئەم ڕەفتارەشی تۆڵەکردنەوەیەکی نەستییە لەمێردەکەی کە فەرامۆشی کردووە. لەڕاستیدا هۆکاری فەرامۆشکردن‌و دوورکەوتنەوەی مێردەکەی لەماڵ؛ ئەو بێزاری‌و وەڕس بوونەیە کە لەگلەیی‌و گازەندە بەردەوامەکانی ژنەکەوە سەرچاوەیان گرتووە نەك بەپێچەوانەوە. ئەم جۆرە ژنانە لەقۆناغەکانی پێشتری تەمەنیاندا لەسۆزو خۆشەویستی بێبەش بوون.

| ژیان | الحياة | Life |
|---|---|---|

دیارترین‌و ناسراوترین پێوەری ژیان جوڵەیە بەتایبەتیش جوڵەی خۆیی (خود بزوێن) ژیان بەم چەمکە باو و بڵاوە بریتییە لەتوانای زیندوەر لەسەر جوڵەیی خۆیی. زاناکان پێیان وایە بۆ بوونەوەری زیندوو چەندین نیشانەو ڕووخساری جیاکەرەوە هەیە ئەوانەش پێکهاتەی خانەیی: بەشێوەیەکی گشتی بوونەوەرە زیندووەکان لە خانەکان پێك دێن. پرۆسە پەیوەندیدارەکان بەبیناکردن و لەناوچوونی پرۆتۆپلازما: ئاڵوگۆڕی گۆڕان لەنێوان ڕەگەزە مادی و ژینگەییەکاندا. هاوسەنگی نائارام: بوونەوەری زیندوو لەڕوی کیمیاوییەوە تەنها لەکاتی مردندا بەئارامی دەگات. مردنی کۆتایی: جگە لەو زیندەوەرانەی کە لە ڕێگەی پەرت‌و پارچە بوونەوە زۆر دەبن. ڕێکخستنی تایبەت کە خۆی لەخۆیدا حەقیقەتی بنەڕەتی هاوبەشە لەهەموو شتێکی زیندودا، پرۆتۆپلازم بوونەوەری ئۆرگانی بینا دەکات، ئەمیش لەپارچەی مادەیەکی زیندووەوە نایەتە بوون کە شێوەیەکی ئاڵۆزو خراپی هەبێت. مانای وایە پەرەسەندن‌و چالاکی کە ڕووەك‌و گیانلەبەران دەیانخەنە ڕوو، دوو پرۆسەی بێ بەرنامەو گۆترەکاری نین بەڵکو بەشێوەیەك ڕێکخراون کە ئەتوانن کۆئەندامێکی یەکگرتووی ڕێکوپێك تا ئەوپەڕی ئەندازە ڕێکخراو پێکبهێنن. بۆ ئەوەی قوڵتر لەمانای ژیان تێبگەین ئەبێت پشت بەبنەمای گونجاندن ببەستین: ئێمە کاتێك خۆمان بەکاردەهێنین بەو پێیەی کە بنەمای یەکەم بین بۆ ڕاڤەکردنی میتافیزیکی و چەسپاندنی ئەو شتەی لەخۆماندا دەیدۆزینەوە، بەسەر خودی خۆماندا بە بۆنەی درێژکردنەوەی خودەوەو لەژێر خودی خۆماندا بەهۆی فەلسەفەی پێوە بەندبوونەوە، ئەتوانین بەم شێوەیە بەرەو پێشەوە بچین: لەنێوخۆی خۆماندا هەندێ جۆری تەواو لە خود کرداری

دەدۆزرێتەوە: ئەزانم کە دەزانم، پەی دەبەم کە پەیم بردووە، بڕیار دەدەم کە بڕیارم داوە، لەهەموو ئەو کردەوانەدا ئەبمە ئەو کەسەی کردەوەو بابەتەکە (هەردووکیان) ڕادەپەڕێنم، بەم شێوەیە بکەر بەسەر بابەتەکەدا دەچەسپێت. بکەر ئاشکرایەو هەر خۆی ئامادە بوونی خۆی تۆمار دەکاتو تواناشی هەیە بەکاراییەوە خودی لەگەڵ خۆیدا بەدی بهێنێت، ئەمەش جۆرێکە لە کردەوەی خۆیی کە لەهەموو کردەوەکانیتر زیاتر کامڵ بووەو ئەتوانین لەڕووەك و گیانلەبەرانیشدا بیدۆزینەوە.

---

| ژینگەی جوگرافی | البيئة الجغرافية | Geographical environment |
|---|---|---|

لەنێو فاکتەرە کاریگەرەکانی سەر کەسێتی مرۆڤدایە ئەم ژینگەیە ڕەهەندی شوێنە، واتا ئەو جوگرافیایەی مرۆڤەکانی تێدا دەژین‌و شوێنەواری لەسەر پێکهاتەو بونیادی کەسێتی بەجێدەهێڵێت، ناوچە گەرم‌و ساردو فێنکەکان، شاخنشین‌و دەشتنشین‌و بیاباننشین، سامانی سروشتی (کانزا، پترۆل، لەوەڕگا...تاد)و بۆیە تارەیەك تیۆری حەتمیەتی ژینگەیی یان جوگرافی ڕاستە بەتایبەتیش لەبواری لادان‌و تاوانکردندا. شایانی ئاماژەیە هەرلەکۆنەوە کارگەرییە جوگرافییەکانی وەك: کەشوهەواو سروشتی زەوی‌و... تاد بەسەر مرۆڤ‌و کۆمەڵەوە زانراوە. هیپوکرات پزیشکی ناسراوی یۆنان (460 -377 پ.ز) تێبینی ئەوەی کردووە کە تەمەڵی و سستی و ترسنۆکی دانیشتوانی ناوچەکانی ڕۆژهەڵات پەیوەندی بەسروشتی کەش‌و ئاوو هەوای ئەو ناوچانەوە هەیەو ، هێمنی دانیشتوانی ناوچە دەشتاییەکانیش دەگەڕێتەوە بۆ کەش‌و ئاوو هەوای ئەو ناوچانە. لەسەدەی شانزەهەمدا هەمان بیرۆکە واتا کاریگەری ڕەوشی جوگرافی بۆ سەر پێکهێنانی سروشت‌و حەوسەڵەو ئارەزووەکانی تاکەکەس. یەکێك لە پسپۆرە ئەمریکییەکان بەناوی (مایوسمس)ەوە بانگەشەی ئەوە دەکات کە توێژینەوە نوێیەکان پاڵپشتی لەیاساکەی کوتلیت دەکەن‌و دەڵێت: ئامارەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە تاوانی دژ بەسامان‌و موڵك لەناوچەکانی باکوردا زۆرن‌و تاوانی دژ بەتاکە کەسانیش لەباشووردا بەربڵاون. هەندێ لە زاناکان هەوڵیان داوە ئەم ئەنجامانە بەوە وا لێکبدەنەوە کە گوایە پلەی گەرمی بەرز جەستەی مرۆڤ بێزارو هەراسان دەکات وای لێدەکات زوو تورەبێت‌و هەڵبچێت، بۆیە دانیشتوانی ناوچە گەرمەکان تورەو هەڵچووترن ئەگەر بەراوردیان بکەین لەگەڵ دانیشتوانی ناوچە ساردو مام ناوەندییەکاندا. ئەم لێکدانەوەیە زۆر وردو زانستی نییە چونکە دەرکەوتووە دانیشتوانی هەندێك ناوچەی گەرم لەو پەڕی سستی‌و تەمەڵیدان بەجۆرێکن کە ناتوانرێت بەهیچ هۆکارێك هەست و سۆزیان جۆش بدرێ‌و بوروژێنرێت. لومبرۆزوش ئەوەی بۆ دەرکەوتووە کە ژمارەی تاوانەکان لەباشووری ئیتالیادا زیاترن لەژمارەی ئەو تاوانانەی لەباکوری ئیتالیادا ئەنجام دەدرێن. بەڵام ئەگەر بۆ سروشتەکان بگەڕێینەوە، دەکرێت جەخت لەسەر ڕاستی تیورەکە بکەینەوە بەوەی کە سروشتی مرۆڤ لەژێر کاریگەری گەرمادا زیاتر هەراسان دەبێت‌و هەڵدەچێت، هەروەك

چۆن یەکانگیربوونی زیاتری خەڵکی ئەبێتە هۆی دەستدرێژی بۆ سەر تاکەکەسان. بەڵام زۆری تاوانی دزی کە دژ بەماڵ و سامانی خەڵکین لەزستاندا دەگەڕێتەوە بۆئەوەی خەڵکی لەو وەرزەدا زیاتر دەخزێنە نێو ماڵەکانیانەوەو نایەنە دەرەوە، ئەمەش خۆی لەخۆیدا یارمەتی دزەکان دەدات بێنە نێو ماڵەکان یان ڕێگاوبان لەخەڵکی بگرن بەهۆی کەمبونەوەی هاتوچۆکەران بەسەر شەقامەکاندا لەبەر سەرماو نزمی پلەی گەرمی. ڕەنگە فاکتەرە جوگرافییەکان کاریگەری ڕاستەوخۆیان بۆ سەر هەندێ کەس هەبێت و بیکەن بەتاوانبار، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی کاریگەری فاکتەرە جوگرافییەکان ناڕاستەوخۆن چونکە کاردەکەنە سەر ئابوری وڵات و ئاستی بژێوی و توانای بەرهەم هێنان و دابەشکردنی سامان دیاری دەکەن، هەروەها دەبنە هۆی بڵاوبوونەوەی برسێتی و هەژاری و ئەم دووانەش فاکتەری گرنگی تاوانکردنن.

---

| ژینگەی دەروونی | البيئة النفسية | Psychological environment |
|---|---|---|

ئەم ژینگەیە شتێك نییە دوور یان بەتەنیشتمانەوە بێت، بەڵکو لەئەنجامی کارلێك و ئاوێتەبوونی تەواوی پێکهاتەی کەسێتیمانەوە لەگەڵ ژینگەی واقیعیدا پەیدادەبێت. کەواتە ئێمە وەك واقیعی حاڵ، وەڵام بەژینگە نادەینەوە، بەڵکو چۆنیەتی هەستکردن و پەی پێبردنمان پێی، چۆنیەتی و بڕی وەڵامدانەوەکەمان دەنەخشێنێت. ژینگەی دەروون بەشوێنێکاتەوە نەبەستراوەتەوە، لەوانەیە بابەتێك، شتێك وەکو مادە لێرە نەبێت و دور بێت لەئێستامانەوە، بەڵام لەنێو سنورەکانی جوگرافیای دەروونماندا بێت و سەرنجمان ڕابکێشێت. بەهەمان شێوەش ڕەنگە بابەتێك، شتێك وەکو مادە لەئێستادا لێرە بێت، کەچی نەکەوێتە سنورەکانی ئەو جوگرافیایەوە. تابلۆیەکی سروشتی کە پڕبێت لەدیمەنی چیاو گوڵ و دارستانی سەوزی دڵگیری بەهاری، لەلای کوێرێك ژینگەی سایکۆلۆژی نییەو سەرسامی ناکات. پێشانگایەکی کتێب کە بەهەزاران ناونیشانی کتێبی هەمەجۆری لەخۆگرتبێت، بۆ نەخوێنەوارێك ژینگەی سایکۆلۆژی نییەو کاری تێناکات. ڕەنگە ئەوەی جێگای بایەخ و گرنگی سیاسەتمەدارێکەو باسی لێوە دەکات، نەچێتە ژینگەی سایکۆلۆژی جەماوەرەکەیەوەو، هاوکات ئەوان لەئەندێشەو زەمەن و شوێنێکیتردابن و، بابەت و کێشەیتر سەرنجیانی بردبێت. ئەوەی باوکێك بەمێشکیدا دێت و نیازی وایە بەکوڕەکەی یان کچەکەی بگەیەنێت لەنەریت و داواکاری و ئامۆژگاری، ئەگەر لەدەروازەی ژینگەی سایکۆلۆژی منداڵەکەیەوە نەچێتە ژورەوە، ئەوا هەر بەتەنها فیزیاییانە دەنگی بەرزو توڕەبوون و هەڕەشەی بۆ دەنێرێت، پێی ناگات و لەپێش دەروازەدا دەکوژێتەوە. مامۆستایەکی زانکۆ کە لەوانەکەیدا، لەڕێی دەنگەوە مەعریفە بۆ خوێندکارەکانی بنێرێت، دەنگی ئەو بەو خوێندکارە ناگات لەژینگەیەکی سایکۆلۆژیتردایە، بەهەموو ئەو خوێندکارانەش ناگات کە مامۆستایەکیان خۆشناوێ یان ڕقیان لەوانەیەکەو ئاوێتەی نابن. ئەوەی نوسەرێك دەینوسێ و ڕۆژنامەکەی بڵاوی دەکاتەوە، تەنها ئەو خوێنەرانە

وەریدەگرن‌و دەبێتە بەشـــێك لەبونیادی ڕۆشـــنبیری‌و بیرکردنەوەیان، کە هاوژینگەی سایکۆلۆژیین لەگەڵ نوسەر یان ڕۆژنامەکەدا. هەزاران خولەکی بەرنامەی تەلەفزیۆنەکان، بۆ زۆرێك لەبینەرانی، لەوانەیە هەر بەتەنها دەنگ‌و ڕەنگ‌و جوڵەبن‌و لەواقیعی فیزیاوییان تێپەڕ نەکات‌و نەگاتە ژینگەی دەروونیان. بڕوابوون بەکەسی بەرانبەر، ڕاسـتگۆیی‌و دڵپاکی لەگەڵ کەسـانی دەوروبەردا، خۆشـەویسـتی نێوان دوو کەس، هاوسـۆزی‌و هاوخەمی یەکتری، لێك تێگەشتن‌و هاوتەمەنی، سەرسام بوون‌و قبوڵکردنی یەکدی، لەو فاکتەرانەن کە ژینگە دەروونییەکان بەیەك دەگەیەنن‌و یان هیچ نەبێت سـنورە کۆنکرێتییەکان دەشـکێنن‌و کاڵی دەکەنەوەو تا ئەندازەیەکی زۆر تێکەڵیان دەکەن. ئەگەر هاوزەمان تۆ لەئێسـتاو لەئێرەدا بیت‌و ئەویش ڕابردوو یاخود لەئایندەو لەئەوێدا بێت، کە تۆ لەئەندێشـەیەك‌و ئەویش ئەندێشـەیەکیتردا بێت، کە تۆ ئارەزوویەك‌و ئەویش ئارەزوویەکیتری هەبێت، کە تۆ بیر لەشتێك بکەیتەوەو ئەویش لەشتێکیتر، کە تۆ بڵێیت‌و ئەویش تێنەگات. ئەگەر جوگرافیانە زۆریش لەیەکەوە نزیکبن‌و بەجەستەش بەتەنیشت یەکەوەبن، هێشـتا تۆو ئەو لەیەك دورن‌و مەودای دوریتان: بەپێوەرەکانی کات‌و شـوێن نایەتە پێوانەکردن.

| ژینگەی کۆمەڵایەتی | البيئة الاجتماعية | Social environment |
|---|---|---|

بریتییە لەمۆدیلی ژیانی کۆمەڵایەتی‌و شـێوەکانی پەیوەندی نێوان تاکەکانی گروپ‌و ئەوەی لەنێویاندا باوە لەداب‌و نەریت‌و بەهاکان، ڕۆڵیان لەسـەر کەسـێتی مرۆڤ هەیە. ئەوە ژینگەی کۆمەڵایەتییە بۆچوونی دەمارگیری بەهۆی ڕەنگ‌و نەژادو ئایین‌و ڕەگەزو چینی کۆمەڵایەتییەوە پەرە پێدەدات‌و ئەیوروژێنێت. هەروەها ئاسـتەکانی ئابووری (چینی ئۆرسـتۆکراتی‌و ناوەندو هەژار)و ژیان‌و کولتوری لادێ‌و شـار کاریگەری لەسـەر خەسـڵەتی تاکەکەسان ئەنەخشێنن‌و بەجێیدەهێڵن.

| ژینگەی مێژوویی | البيئة التأريخية | Historic environment |
|---|---|---|

لەنێو فاکتەرە کاریگەرەکان لەسـەر کەسـێتی مرۆڤ، ئەم ژینگەیە ڕەهەندی زەمانە، واتا ئەو سـەردەمەی تیایدا دەژین. چالاکی دەروونی دیاردەیەکی مێژووییەو پەیوەسـتە بەو بارودۆخی سـەردەمەی تیایدا دەژی، هەروەها بەو ئاسـتەی پێشـکەوتن‌و پەرەسـەندنەی لەشارسـتانێتیدا هاتۆتە ئاراوە. کەرەسـەکانی بەرهەم، تەکنۆلۆجیاو بەرهەمەکانی، هەموو ئەمانە کاریگەری ڕاسـتەوخۆو ناڕاسـتەوخۆ لەسـەر مرۆڤ‌و تواناکانی بەجێدەهێڵن، بەتایبەتیش منداڵان‌و هەرزەکاران. دیارە ژیانی نەوەی نوێ بەهۆی کەڵەکەبوونی مەعریفەو پێشـکەوتنە نوێیەکان‌و پەرەسـەندنەکانەوە، باشـترەو دەوڵەمەندترە لەژیانی نەوەکانی پێشترو ڕابردوو.

# س

| | | |
|---|---|---|
| Sado- Masochism | الماسوشية السادية | سادۆ ماسۆشیزم |

ئارەزووی تاکەکەسە بۆ سادیزمو ماسۆشیزم لەهەمان کاتدا، ئەم چەمکە ئیبنگ لەساڵی 1907 هێنایو لە نووسەری فەرەنسی مارکیز دی ساد (1740- 1814)و نووسەری نەمساوی لیۆبوڵدفون ساخر ماسوك یان ماسۆخ (1836- 1895) وەریگرترتوون. (بڕوانە سادیزمو ماسۆشیزم).

| | | |
|---|---|---|
| Sadism | السادية | سادیزم |

لادانێکی سێکسییەو بریتییە لەچێژ وەرگرتن لەئازاردانی کەسانیتر لەپرۆسەی سێکسیدا، چەمکی سادیزم دەگەڕێتەوە بۆ نووسەری فەرەنسی مارکیز دی ساد (1740- 1814) کە پسپۆر بووە لەوەسفکردنی حاڵی ئەو ئەو کەسانەی بەدەست توندوتیژی ناوخۆییەوە ناڵاندویانەو بەئازاردانی کەسانیتر چێژو لەزەتیان وەرگرتووە.

| | | |
|---|---|---|
| Sadism, Oral | السادية الفمية | سادیزمی دەمیی |

ئەم کەسێتییانە ئەو چێژەی لەئازاردانی کەسانیترەوە وەریدەگرن لەڕێگای گازگرتنەوەیە، بەلای ئەبراهامەوە قۆناغی دەمیی سادی لەپەرەسەندنی لەبیدۆییدا ئەگەوێتە دوای ددان هاتنی منداڵەوە.

| | | |
|---|---|---|
| Sadism ,Anal | السادية الشرجية | سادیزمی کۆمیی |

چێژ وەرگرتنە لەتوندوتیژیو ئازاردان، لەرووی تیۆرییو پەرەسەندنەوە پەیوەستە بەقۆناغی کۆمییەوە.

| | | |
|---|---|---|
| Sapphism, Lesbianism | السحاق | سافیزم |

جووتبوونی سێکسیانەی دوو مێ، سافۆ ئەو ژنە شاعیرە یۆنانییە بوو کە شیعری بۆ گۆرانی دەنووسی، لەکۆتایی سەدەی هەشتو سەرەتای سەدەی حەوتەمی پێش زایین

لەدورگەیەکی شـــاخاوی بچوك بەناوی لیزبۆس لەنزیك کەنارەکانی تورکیا ژیاوە، لەوێ لادانە سێکسییەکانی لەگەڵ دەیان ژندا ئەنجامداوە، کەمێك لەشیعرەکانی ماونەتەوە.

| سامپڵی توێژینەوە | عينة البحث | Research sample |
|---|---|---|

بریتیە لەبەشـێك لەکۆمەڵگەی توێژینەوە؛ ئەو کۆمەڵگەیەی کە خەسـڵەتێکی هاوبەشی تێدایەو سامپڵ ئەبێت نوێنەرایەتی کۆمەڵگەکەی بکات لەخەسڵەتە هاوبەشەکەدا.

| سامپڵی نا هەڕەمەکی | عينة غير عشوائية | Non-random sample |
|---|---|---|

لەم جۆرەی ســـامپڵدا کە نائەگەرایەتی پێدەوترێت، توێژەر بەشـــێوەیەکی مەبەســـتدار ســـامپڵێك لەکۆمەڵگەی توێژینەوە وەردەگرێتو ئەگەری ئەوە لەئارا نییە هەر تاکێك لەکۆمەڵگەی توێژینەوە ببێتە ئەنـدام لەســـامپڵی وەرگیراودا. واتـا دەرفەتی یەکســـان بەســـەرجەم ئەنـدامـانی کۆمەڵگەی توێژینەوە نـادرێـتو؛ ڕەنگە لەپرۆســـەی وەرگرتنی ســـامپڵدا چەندین هۆکار ڕێگربن لەوەی ئەندامانی کۆمەڵگەی توێژینەوە نەبنە ئەندامانی سامپڵ. دیارترین جۆری ئەم سامپڵەش سامپڵی مەبەستدارو کیوتا سامپڵە.

| سامپڵی هەڕەمەکی | عينة عشوائية | Random sample |
|---|---|---|

لەم جۆرەی ســـامپڵدا، کە ئەگەرایەتی پێدەوترێت دوور لەهەر لایەنگریو خواســـتێکی توێژەر، بەشێوەیەکی هەڕەمەکی سامپڵێك لەکۆمەڵگەی توێژینەوە وەردەگرێتو ئەگەری ئەوەی تێدایە هەر تاکێك لەکۆمەڵگەی توێژینەوە ببێتە ئەندام لەسـامپڵی وەرگیراودا. واتا دەرفەتی یەکسان بەسەرجەم ئەندامانی کۆمەڵگەی توێژینەوە دەدرێت؛ ڕەنگە لەپرۆسەی وەرگرتنی سـامپڵدا هەر یەکێکیان ئەو چانســەی هەبێت بێتەناو ســامپڵەکەوە. دیارترین جۆری ئەم سـامپڵەش ئەمانەیە: هەڕەمەکی سـادە، هەڕەمەکی ڕێکخراو (سـیسـتماتیك)، هەڕەمەکی چینایەتی، هەڕەمەکی فرە قۆناغ یان هێشوویىو بازنەیی.

| ساناتۆس | ثاناتوس | Thanatos |
|---|---|---|

ســـاناتۆس لەئەفســـانەی یونانی کۆندا خواوەندی مەرگە، لەپێش فرۆیددا ئەم چەمکە لەلایەن فیـدرن P. Fedrn بەکـارهێنراوە. فرۆیـد وەك ئەنگێزەی ڕوخـانـدنو مەرگو شەڕانگێزی خواستوەیەتی کە ئامانجی لەبەر یەك هەڵوەشانی پەیوەندییەکانو وێرانکردنی شـــتەکانە بۆئەوەی بوونەوەری زیندوو بگۆڕێت بۆ ماددەی نائەندامی. ژیان هیچ شـــتێك نییە جگە خولێکی ڕێکخراوی بەدوای یەکدا هاتوو لەپێناو گەیشتن بەمەرگو مردن، بۆیە ئامانجی ســـەرەکی پاڵنەرەکان جۆرێکە لەنەرڤانا (نەرڤانا لەفەلســـەفەی بوزیدا یەکبوونە لەگەڵ خودا) کە بریتییە لەدۆخی ئارامیو پشوودان. ئەرکی لەبیدۆ سنورداركردنی ئارەزووی وێرانکارییو ڕزگاربوونە لێیو گۆڕینی بەشـــتێکی بۆ دەرەوەو ئاراســـتەکردنی بۆ بابەتەکانی

جیهانی دەرەکی ئەویش بەیارمەتی سـیسـتمی کۆئەندامی ماسـولکەیی، بەشـەکیتری ئەو ئارەزووەش لەخزمەت ئەرکی سـێکسـیدا دەخرێتەکار کە سـادیزمی راسـتەقینەیە، بەڵام بەشـێك روو لەدەرەوە ناکات و ئەوەیە کە پێدەوترێت ماسـۆشـیزم. هەتا کاری ئەنگێزەی مەرگ بەرەو ناوەوە بێت ئەوا بەبێدەنگی دەمێنێتەوە، بەڵام کاتێك رووی لەدەرەوە کرد ئەبێت بەئارەزوویەکی وێرانکاری. سەرکوتکردنی هەست و نەستی شەڕانگێزی ئەبێتە هۆی نەخـۆشی، هەروەك لەو کەس تـوڕانەدا بەدیـدەکـرێـت کە چـۆن شــەڕانـگـێزیـیە چەپێنراوەکەیان بۆ دۆخی وێرانکردنی خود دەگۆڕێت و ئاراســتەی خودی خۆی دەکات. سـاناتۆس بریتییە لەسـەرجەم حەزو خولیاو ئارەزوویەك کە پڕن لەرق و کینەو وێرانکاری و کوشــتن بەهەموو شــێوەکانییەوە تەنانەت تا جەنگە وێرانکارییەکانیش. فرۆید پێیوایە نهێنی ژیان لەنێوان ئەو دوو ئارەزووەدا پەنهان و شـاراوەیەو پەرەسـەندنی شـارسـتانیمان بەناچاری وێنەی ململانێی ئیرۆس و ســاناتۆس یان ئارەزووی ژیان و ئارەزووی مەرگە. فرۆید ئەوەندەی بەگومانە ئەوەندە رەشـبین نییەو ئەپرسێ: ئایا پێشـکەوتنی شـارسـتانی لەتوانایدایە زاڵ بێت و کۆنترۆڵی هەموو ناتەواوییەك بکات کە ئارەزووەکانی مرۆڤ بۆ شەڕانگێزی و وێرانکردنی خود، روبەڕوی ئەم ژیانە هاوبەشەی مرۆڤایەتی دەکەنەوە.

| Criminal Psychopathy | السيكوباتي المجرم | سایکۆپاسی تاوانبار |
|---|---|---|

ئەو کەســەیە کەموکورتی و نـاتەواوی لەهێزە دەروونییەکانیـدایەو دەبێتە هۆی لادانی چالاکییەکانی لەرەوتی ئاسـایی خۆی. حاڵەتی سـایکۆپاسی گرنگترین حاڵەتەکانی دواکەوتنی دەروونییەو پەیوەندییەکی بەهێزی بەرەفتاری تاوانکارییەوە هەیە چونکە ئەم کەســێتییە توانـای کۆنترۆڵکردنی ئەنگێزەو پـاڵنەرەکـانی خۆی نییەو تووشی لادان ئەبێـت و رەنگە تاوانیش ئەنجام بدات.

| Psychodrama | الدراما النفسية | سایکۆدراما |
|---|---|---|

جۆرێکە لەچـارەســەری دەروونی، مۆرینۆ (1914 - 1959) دایهێنـاوەو تیـایـدا داوا لەنەخۆشــەکە دەکرێت رۆڵێك لەشـانۆگەرییەکدا ببینێت، شــانۆنامەکەش بەجۆرێك نووسراوەو نیشــانەو کێشــەکانی نەخۆشــەکەی تێدا وێنا کراوە، رۆڵەکانیتر بەو ســتافە دەســپێردرێت کە لەبنچینەدا چارەســەری نەخۆشــەکە دەکەن. ئەم رێگا چارەســەرییە پەیوەســتە بەمیتۆدی خســتنەســەر(اســقـاط) و پێوانەی پەیوەنـدییە کۆمەڵایەتی و کەســییەکانی نێوان تـاکەکانی کۆمەڵگە، ئەوەی کە پێی دەوترێت پێوانەی کۆمەڵایەتی sociometry ئەو کەســانەی جگە لەنەخۆشــەکە، کە لەدراماکەدا بەشــدارن پێیان دەوترێت منە یاریدەدەرەکان auxiliary egos ئەکرێت جەماوەری بینەر ئەو کەسـانەی تێدا بێت کە کەسـوکاری نەخۆشــەکەن یاخود لێیەوە نزیکن و هەموویان لەژێر دەســتی دەرهێنەرەکەدان کە پزیشــکی چارەسـازە. سـایکۆدراما لەچارەســەری بەکۆمەڵیشــدا

بەکاردەهێنرێت‌و پێی دەوترێت سۆسیۆدراما sociodrama، شایانی باسە هەموو ئەوانەی لەدرامای دەروونی‌و کۆمەڵایەتیدا بەشدارییان پێدەکرێت دەکەونە ژێر کاریگەری دەقی دراماکەوە.

| سایکۆسیس | الذهان | Psychosis |
|---|---|---|

نەخۆشییەکی عەقڵییەو تووشبوو مێشکی تێکدەچێت‌و جیاوازە لەنەخۆشی دەروونی کە هێشتا گرفتار پارێزگاری لەهێزە عەقڵییەکانی دەکات. ئەم جۆرە کەسانە نازانن کە نەخۆشن‌و لەتێستە واقیعییەکان شکست ئەهێنن. لەچارەسەری پزیشکیدا لەنێوان سایکۆسیس (ئەندامی‌و ئەرکایەتی)یدا جیاوازی دەکرێت، ئەندامییەکە بۆ نەخۆشییەکی مێشك دەگەڕێتەوە بەڵام لەسایکۆسیسی ئەرکایەتیدا هیچ شوێنەوارێکی پێکانی ئەندامی بەدیناکرێت‌و هێشتا نازانرێت کە هۆکارەکەی جەستەییە یان بۆ نەخۆشییەکی دەروونی بۆماوەیی دەگەڕێتەوەو لەگەڵ نیرۆسیس یان نەخۆشی دەروونیدا جیاوازییەکەی لەهێزو توندیدایە، ئەم ناکۆکییەش یەکێکە لەو ئەنجامانەی هەردوو قوتابخانەی ئەندامی‌و دەروونندینامی لەپزیشکی چارەسەریدا لەیەك جیا دەکاتەوە. جۆرەکانی زۆرن لەوانە **سایکۆسیسی پیرێتی** نیشانەکانی چڕبوونەوەی بایەخپێدانەکانە لەسەر خودو لاوازی یادکەوتنەوەی روداوە نزیکەکانەو خێرایی وروژاندنە، ئەم جۆرە نەخۆشییە چوار چەشنی هەیە بریتین لەچەشنی **وێرانبوونی سادە**: نیشانەکانی پەشێوەییەکانی یادەوەری‌و لاوازی سەرنج‌و وریایی‌و هەستنەکردن بەزەمەن‌و نەناسینەوەی خەڵك. **چەشنی وریا**: زۆربڵێیەو مێشکی وریایەو بەڵام یادگەی لاوازەو لەخۆڕا چیرۆك ئەهۆنێتەوەو دایدەرێژێت کە پڕن لەکەم‌وکورتی. **چەشنی تێکەلاو**: خەمۆکی هەیەو قسە هیچ‌و پوچەکانی زۆرن‌و تێکەڵ‌و پێکەڵیان دەکات. **چەشنی خەمۆکی و هەڵشاخاو**: خەمۆکی توندی هەیەو خۆی بەچەوساوە دادەنێت یان بەمەزن‌و گەورەپیاو. **سایکۆسیسی توند** نیشانەکانی زۆر بەهێزو توندن‌و وڕێنەو قسەی هیچ‌و پوچ لەخۆ دەگرن. **خەمۆکی** نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە هەستکردنە بەغەم‌و بێئومێدی‌و سستی جوڵەو سەختی بیرکردنەوەو وڕێنەو قسەی هیچ‌و پوچ. چوار چەشنی هەیە کە بریتین **لەخەمۆکی سووك**: نەخۆش خەمۆکییەکەی لەپشت سەرقاڵبوونی بەنەخۆشییە جەستەییەکانەوە ئەشارێتەوە. **دارمانی سادە**: نەخۆشەکە سەرگەردانەو بەرگەی لێپرسراوێتی ناگرێت‌و هەست بەگوناهباری دەکات‌و هیچ پەشێوییەك لەهۆشیاری‌و ئەرکە عەقڵییەکانیدا بەدی ناکرێت. **خەمۆکی توند**: نیشانەکانی توندو بەهێز ئەبن‌و زەق ئەبنەوە. **خەمۆکی بێئاگایی**: نەخۆشەکە هیچ وەڵامدانەوەیەکی نامێنێت‌و لێدانەکانی دڵ‌و سوڕانی خوێن بەشێوەیەکی مەترسیدار دێنەخوارەوە. **داودەرمان** هۆکارەکەی بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکانە وەك مادەکانی ئەفیون‌و هیرۆین‌و کۆکایین‌و مارجواناو هیتر. **شۆك** ئەم جۆرەیان لەپێکانی

دەماغەوە پەیدا دەبێت، ئەو پێکانەش ڕەنگە بەهۆی (لەدایکبوون، بەرکەوتنێکی بەهێز، پرۆسەی نەشتەرگەریی، زەبری کارەباو تیشکی کوشندە)وە ڕوویدا بێت، نیشانەکانی وەهمو وڕێنەو پەشێوییەکانی کەسێتیو دارمانی عەقڵیو داهێزرانن. **کحولی** دەرئەنجامی ژەهراوی بوونە بەکحولو بەهۆیەوە شانەو خانە دەمارییەکانی ئەپوکێنەوە، نیشانەکانی وڕێنەو قسەی پوچو سایکۆسیسی کۆرساکۆفو پوکانەوەی کحولی درێژخایەنن. پێشبینیکردنی نەخۆشییەکە جێگای گومانەو پشت بەبەرچاو ڕوونی نەخۆشەکە دەبەستێت. **کۆرساکۆف** شێتی کحولیشی پێدەوترێتو ئالودەبوونە بەخواردنەوە کحولییەکان، یان بەهۆی پەشێوییە دەروونییەکانی پەیوەست بەهەوکردنی دەمارەکان. نیشانەکانی یادگەی ساختەو شێوانی یادەوەرییەکانو پڕبوونەوەی یادگە بە بابەتگەلێك کە هیچ پەیوەندییەکیان بەو بابەتەوە نییە کە جێی قسەو مشتومڕە، تێکچوونی عەقڵیو بێتوانایی لەجوڵەی خێراو لاوازی لەقسەو ئاخاوتنی ڕۆشندا، درەنگ وەڵامدانەوە. **ماندوویی** بەرئەنجامی ماندوویەتیو هەستکردنە بەبرسێتی، نیشانەکانی خەوزڕانو ترسی ئاڵۆزو وڕێنەو..تاد، شایانی ئاماژەیە پشوودانو خۆراکی گونجاو ئەبنە هۆی سڕینەوەی نیشانەکانی. **ویژدانی** لەنیشانە دیارەکانی هەڵبەزو دابەزی سروشتو میزاجو حەوسەڵەیە. ڕەنگە کتوپڕ چاکببێتەوە بەڵام هەر زوو بۆ دۆخەکەی پێشووی دەگەڕێتەوە.

| سایکۆلۆجیای ئازادی | سیکولوجیة الحریة | Psychology of freedom |
|---|---|---|

ئازادی تاکەکەس لەهزرو گوتارو ڕەفتاردایە، مرۆڤێك لەهزردا ئازاد نەبوو ناتوانێت لەدەربڕین و ڕەفتارکردندا ئازاد بێت. کەسێکیش لەهزردا ئازاد بوو، ناتوانێت لەکردەوەدا نەیسەلمێنێت کە ئازادە. هەموو گوتەیەك لەهزرێکەوە سەرچاوە دەگرێت و دواتر لەڕەفتارێکدا بەرجەستە دەبێت. بۆ هەموو قسەیەك بەوانەشەوە کە بێئاگا لەزارمان دەچوون، بناغەی مادیی دەماریی ئامادەگی هەیەو لەمێشکدا ئەو دارشتنو ڕێکخستنە ئەنجام دەدرێت. مرۆڤی ئازاد بەر لەگوتن و دەربڕینی هەر هزرو ڕاو بیرۆکەیەك؛ لەو گوتراوو دەربڕاوە ناترسێت. ئەوەی باوەڕی پێیەتی بەبێ ترسو سڵەمینەوە، گوزارشی لێوەدەکات و دەیڵێت، لەدوای درکاندن و ووتنیش؛ پەشیمان نییەو هەر سوورە لەسەر ئەوەی کە وتویەتی و درکاندوویەتی. کەواتە مرۆڤی ئازاد: ناترسێت لەووتنی ئەوەی کە دەیەوێت، هەروەها ناشترسێت لەدەرئەنجامی ئەوەی کە ووتوویەتی. ئازادی ئەو چەمکەیە هاوواتای ئازایەتییە، ئازادی هزر؛ تۆو و هەوێنی هەموو ئازادییەکانیترە. ئەمیش ڕاستەوخۆ پەیوەستە بەپەروەردەی مرۆڤ و جۆری ئاکارەکەیەوە کە ناڕاستەوخۆ لەئاکاری دایكو باوکییەوە سەرچاوە دەگرێت. دایك و باوکێکی ترسنۆك لەهزرو بیرکردنەوەدا؛ نەدەتوانن و نەتوانیویانە منداڵێکی ئازاو ئازاد بەرهەم بهێنن. ئازادی تاکەکەس پەیوەستە بەبەهاو مۆراڵ و بیروباوەڕیەوە نەك بەزەمەن و تەمەن و پلەو پێگەی مرۆڤەکەوە. ئەگەر بەتێپەڕبوونی ڕۆژگارو بڕینی قۆناغەکانی تەمەن و گۆڕانی پلەو پایەی کۆمەڵایەتی، وا

پێویسـت بکات لۆژیك و شـێوازو ڕەوتی بیرکردەوەو ڕەفتارمان بگۆڕین، ئەمە ناکاتە ئەوەی گۆڕانکاریی بەسـەر باوەڕو ڕاستگۆیی‌و بەهاو ئاکارمان بێت، ئەمانە نیمچە جێگیرن‌و هەروا بەئاسـانی ناگۆڕێن یاخود ناگۆڕدرێن. مرۆڤی ئازاد بەگەورەبوون و پیربوون ئازادییەکەی لەدەسـت نادات بەڵکو ئازادتر دەبێت، هەروەك چۆن ئەو کەسـە لەهەر پلەو پایەیەکی کۆمەڵایەتیدا بێت، ئازادانە بیردەکاتەوەو دەدوێت‌و ڕەفتار دەکات. بەپێچەوانەشـەوە لەمنداڵیدا ملکەچکراو بیت لەگەورەییدا ملکەچتری. لەپلەو پایەی کۆمەڵایەتی نزمدا ئەگەر کۆیلەی بێچارە بوویت، بەبەرز کردنەوەی پلەو پایەشـت؛ زیاتر کۆیلەو بێچارەتر دەبێت. ئەو بەڕێوەبەرو دەسەڵاتدارو کاربەدەستەی لەگەڵ بەردەست و بەرفرمانەکانیدا، دڵڕەق‌و سـتەمکارەو بودەڵەیی لێیان دەوێت‌و بچوکترین ڕوبەری ئازادییان دەسڕێتەوە، گومانی تیدا نییە کە ئەو کەسـە هاوزەمان لەئاسـت‌و لەبەردەم سـەرۆك‌و لێپرسراوەکەی سەرووی خۆیدا، ملکەچێکی گوێڕایەڵی هۆشڕایەڵەو هەموو شتێك بەهەموو شێوەکانیەوە بەبێـدەنگی قبوڵ دەکـات، هەمیشـەو لەهەموو کـاروبـارو بۆنەیەکـدا بچوکی خۆی دەسـەلمێنێت و ورتەو بۆڵەو یاخی بوونێك، نە بەمێشـکیدا دێت‌و نەدەردەبڕێت‌و نەئەنجامی دەدات.

---

| سایکۆلۆجیای ئاژوتن | سيكولوجية السياقة | Driving psychology |
|---|---|---|

پسـپۆڕانی سـایکۆلۆژیا گرنگی بەڕەفتاری ئاژوتن(لێخوڕین) driving behaviour پێکهاتە جوڵەییەکانی‌و پەیبردنی بینراوو بیسـتراوی بواری لێخوڕین‌و، کاریگەرییەکانی قەرەباڵغی‌و پێشکەوتن‌و پەککەوتنی ئۆتۆمبیلەکان دەدەن. قەرەباڵغی، نائارامی‌و پەستی بەدوای خۆیدا دەهێنێت، ڕاوەسـتان دەبێتە هۆی نائومێدی. لەم بارەیەوە چەندین توێژینەوە لەسـەر ئاژەڵان کراوە بۆ دەستنیشانکردنی کاریگەریی پەستی‌و نائارامی کە دەرئەنجامی قەرەباڵغین. لەشـارە گەورەکانـدا کە قەرەبـاڵغی هـاتوچۆی زۆری تێـدایە، شـۆفێران زیـاتر توشی برینداربوونی گەدەو هەرسـکردن دەبن. هەروەها ژانەسـەر (ئەو جۆرانەی کە هۆکارەکەی سـایکۆلۆژییە) دەگەڕێتەوە بۆ نائومێدی‌و پەسـتی بەردەوام، کە لەقەرەباڵغی‌وبێزاری‌و دڵەڕاوکێی دواکەوتنەوە، پەیدا دەبن. لێخوڕین بەگشـتی، فشـاری دەروونی بەدوای خۆیدا دەهێنێت. ئەو شـۆفێرانەی کە لەدوای ئۆتۆمبێلی دیکەوەن، حەزیان لەوەیە لەخێرایی‌و خاوکردنەوەو وەسـتاندا، شـوێنپێی ئۆتۆمبێلەکانی پێشـیانەوە هەڵبگرن. لەگۆشـەنگای دەروونشـیکارییەوە ڕەفتاری هەڵەشـەییانەی گەنجان لەلێخوڕینی ئۆتۆمبێلدا، هەمان لێکدانەوەیە کە بۆ ئەنجامدانی ڕەفتاری سـێکسـی کردویانە. ئەوان بەلێخوڕینی ئۆتۆمبێل قەرەبووی سـێکس دەکەنەوە. چونکە لێخوڕین هەسـتی کۆنترۆڵ‌و فەرمانڕەوایی‌و زاڵبوون تێردەکات. لێخوڕین پرۆسـەیەکە بەتێکڕایی سـەرجڵی‌و چاونەترسـییەو، مامەڵەکردن لەتەکیدا پشـت بەچەشـنی کەسێتی شۆفێرەکە دەبەستێت. توێژینەوەکان دەریانخستوە کە پەیوەندی لەنێوان کەسـێتی شـۆفێرو ڕوودانی کارەسـاتدا هەیە. لەوە دەچێت ئەو

کەسـێتیانە هەبێت کە ڕووداویان (بەڕووداوی هاتوچۆوە) لەدەسـت دەقەومێت. یان تواناو ئامادەگییەك هەبێت بۆ ڕووداوەکانو وا لەهەندێ کەس بکات لەڕووی دەروونیو بـایۆلـۆژییەوە لایەنگـربن بـۆ ڕووداوو کـارەسـات. هەروەهـا دەرکەوتـوە حەزیـان بەدووبـارەکردنەوەی ڕووداوەو دواتریش دەیگێڕنەوە بۆ دالْغەو لەیـادچونو مێشـکی جەنجاڵ. گومانی تێدا نییە کە پەیوەندییەکی تەواو لەنێوان نزمی ئاستی زیرەکیو قەوماندنی ڕووداودا هەیە. تێکڕای ڕووداوەکـانو بەتـایبەتیش ڕووداوەکـانی هـاتوچۆ لەلای ئەو کەسـانەی کە ئاسـتی زیرەکییان نزمە، نزیکەی پێنج ئەوەندەی تێکڕای ڕووداوەکانە بەبەراورد لەگەڵ ئەو کەسـانەدا کە ئاسـتی زیرەکییان بەرزە. هەندێك لەشـارەزایان هەوڵیانداوە نیشـانەکانی ئەو کەسـێتیانە دیاری بکەن کە زیاتر ئەگەری قەومانـدنی ڕووداویان لێچاوەڕوان دەکرێت. وەك چۆن نیشـانەکانی بۆ کەسێتی شـەڕانگێزو، کەسێتی سـایکۆپاسی دیاری کراون. ئەو نیشـانانەش کە بۆ ئەم کەسـێتییانە دیاری کراون بریتین لەهەڵەشـەیی و، هەڵمەتبردنو، بیرکردنەوەی ساکارو ڕوکەشیو، هەنوکەییو نێرگسـیزم. ئەم کەسـێتیـانە بەوردی بەدوای دەرفەتێکی بچوکی هـاتوچۆدا دەگەڕێن تـاکو هەڵەیەکی گەورەی بەدوادا بهێنن. ئەو شـۆفێرانەی بەرێکەوت ڕووداوی هـاتوچۆیان لێقەوماوە، دواتر لەژێر کاریگەری ترسو سڵەمینەوەو بەتەنگەوەهاتنو، کەمی بڕوا بەخۆبووندا، وایان لێدێت لەکاتی پێویستدا، بڕیاری گونجاویان بۆ نەدرێت، بۆیە سەرلەنوێ تووشی ڕووداوی دیکە دەبنەوە. ئامادەگی ئەو شـۆفێرەی بەرێکەوت تووشی ڕووداوی هاتوچۆ هاتووە بۆ ڕووداویتر لەئایندەدا، وای لێدەکات کەسـێتیەکی لەبارو شـیاو بێت بۆ قەومانـدنی ڕووداویتر.

---

| Psychology of literature | سیکولوجیة الادب | سایکۆلۆجیای ئەدەب |
|---|---|---|

ئەدەب هەمیشـە هەوڵیداوە بۆ خسـتنەڕوی نهێنیەکانی دەروون کە خەڵکی لەڕەفتاری ڕۆژانەیاندا بەهۆی سـەرقاڵیانەوە هەسـتی پێناکەنو نایبینن چونکە مامەڵەو کارلێکەکان پێویسـتییەکی ئەوتۆیان بەشـارەزایی دەروونی نییە. لەم حاڵەتانەدا هەڵوێستی ئەدیب وەك هەڵوێسـتی دکتۆری دەروونی وایە، لەبواری پزیشـکی دەروونیدا پێویسـتە دکتۆر لەگەڵ نەخۆشـەکانیدا هاوسـۆزی هەبێت بەمەرجێك نوقمی سـۆز نەبێت و کارەکانیتری بیرنەچێتەوە، هەر ئەدیبێك یـان دکتۆرێکی دەروونی ئەگەر لەگەڵ پاڵەوانەکانیـدا یـان نەخۆشـەکانیدا هاوسـۆزی نەبێت و نەتوانێت حاڵەتی دەروونییان ببینێتو نەچێتە ناو قوڵایی نەسـتیانەوەو لەگەڵ شـارەزاییەکانیاندا نەژیا بێت، ئەوا ناتوانێت دیدی ئەدەبیو ڕوانگەی ئەدەبی ڕاستەقینە و ڕاستگۆیانە بەرجەستەبکات. هەر ڕۆمانێکی ئەدەبی ئەگەر مەعریفەی سـایکۆلۆژی هەبیو خەملاندنی ئەدەبی لەخۆ نەگرتبێت جگە لەسـاکاریو نامۆبوون هیچیتر بەدوای خۆیدا ناهێنێت. چونکە کاریگەریی ئەدەبی بەتەنها لەسـەر حەقیقەتە سـایکۆلۆجییەکان بنیات نانرێت، بەڵکو پەندو پەسـەندی لەوەدایە کە ئەو

حەقیقەتانە لەناخیدابن و جگە لەوانە سەرنج بۆ هیچیتر نەچێت. **یۆنگ** ئەدەب دەکات بەدوو بەشـەوە: ئەدەب، یان ئەدەبی سـایکۆلۆژییە یان بەتەنها واقیعێکی ئاسـایی بینراوی نووسراوەیە، ئەوەی یەکەمیان گرنگی بەدەروونی مرۆڤایەتی دەدات و وێنەی بۆ دەکێشێت و هۆشـیاری تیایەو ئەو ئەدەبەیە وێنەی ژیانی خەڵکی دەکێشـێ کاتێـك دەجەنگن و تەوقەدەکەن و یەکیان خۆشـدەوێت و ڕقیان لەیەکە، دڵشـادن و لەناخۆشـیدان، ئەم ئەدەبە ڕۆدەچێتەناو پاڵەوانەکانییەوەو وەسـفی ڕەفتاریان دەکات، بەڵام ئەدەبەکەیتر هەمووی خەیاڵات و گرێ و داتاشـین و دروسـتکردنە بەبێ ئەوەی بچێتە نـاو قوڵایی دەروونەوەو گرنگی بەعاتیفە بدات وەك ئەدەبی خەیاڵی زانسـتی و رۆمانی پۆلیسـی، بۆیە شتێکی ئاسایی سروشتییەوە کە سایکۆلۆژیا لەپراکتیزەکانیدا بایەخ بەتوێژینەوەی پرۆسەی ئەدەبی بـدات واتە: خولقـانـدنی هونەریی لەئەدەبـداو بنەمـا دەروونییەکانی کاریگەری ئەدەبی و ئەدیب کە جیایان دەکاتەوە لەهەر نووسـینێکی ئاسـایتر کە ئەدەبی نین. یان ئەدیب نیشانەیەکی وای هەیە کە جیای دەکاتەوە لەنائەدیب و دەیکاتە خولقێنەر لەڕێگای ئەدەبە داهێنەرەکەیەوە. یەکێك لەلایەنە باشەو پۆزەتیفەکانی توێژینەوە سایکۆلۆژییەکانی ئەدەب لەوەدایە کە وامان لێدەکات زیاتر لەناوەڕۆکی ئەدەبی و بۆچوونە ئەدەبییەکان و چێژوەرگرتن لەکاری ئەدەبی، تێبگەین. گومانی تێدا نییە کە کەسێتی ئەدیب، شـوێنەواری خۆی بەسـەر ئەدەبەکەی و زەوق و هەڵبژاردنی بابەتەکانی و میتۆدو زمان و پاڵەوانەکان و هەڵوێستەکانیان لەژیاندا، بەجێدەهێڵێت. ئا لێرەدا پێویستە ئاماژە بۆ فرۆیدو قوتابخانەی شـیکاری دەروونی و بەتایبەتی یونگ و ئەدلەرو پاشـکۆکانیان بکەین کە ڕۆڵی گەورەیان بینیوە لەهێنـانەدی جۆرێکی نوێ لەڕەخنەی ئەدەبی سـایکۆلۆژی و جگە لەهۆشـیار کردنەوەمان بەبنەما نەسـتیەکان کە بوونەتە مایەی ڕوونکردنەوەی زیاتری لایەنەکانی پرۆسەی خولقاندنی ئەدەبی و چێژ وەرگرتنی هونەری. بەڵگەش لەسەر ئەوەی کە ئەدەب لەپلەی یەکەمدا دیاردەیەکی بایۆلۆژی دەروونییەو بریتییە لەقەرەبووکردنەوەی ئەو حەزو ئارەزووانەی کە تێرنەکراون و نەهـاتوونەتەدی چونکە دابران و تێرنەکردنی ئـارەزووەکـان ژانێك بەدوای خۆیاندا دەهێنن کە دەبێتە مایەی چالاککردنی بەهرەی ئەدەبی، ئەدەب و خەون زۆر بەتوندی بەیەکەوە پەیوەسـتن، کاری سـەرەکی لەئەدەب و خەوندا بریتییە لەرزگارکردنی رەمزیانەی ئەنگێزە لەگرێ و بەندەکانیان. خەون و شیعر هەردووکیان زادەی ئارەزووی سێکسیانەی بەدی نەهاتوون و لەنەستدا خەفەکراون و نەهاتوونەتە تێر بوون، جیاوازییان لەوەدایە مرۆڤی ئاسـایی ئەتوانێت لەکاتی خەوتنیشـدا لەنەسـت دانەبڕێ و پەیوەست بێ پێوەی، بەڵام شـاعیر لەوەش زیاتر ئەتوانێت لەکاتی بێداریشـدا هەر لەگەڵ نەسـتدا بێت و لێی دانەبڕێت. شـاعیر ئەو کەسـەیە ئەتوانێت لەحاڵەتی بێداریدا ئەو شـتە بخولقێنێت کە مرۆڤی ئاسـایی تەنها لەخەودا بۆی دەکرێت. داهێنانی هونەری بریتییە لەهەڵڕشـتن و بەتاڵکردنەوەو پاکژکردنەو و بریتییە (لەشـیکردنەوەی دەروونی کە ئەدیب خۆی بۆ خۆی دەکات و دەبێتە دکتۆری خۆی. ئەفراندنی ئەدەبی بۆ ئەدیبێك کە دەناڵێنێ

ئەوە خۆی لەخۆیدا خۆراك و چارەی نالینەکەیەتی. ئەدیب لەداهێنانی هونەریدا لەمرۆڤێکی گۆشەگیری نەخۆش نزیك دەبێتەوەو، ئەو ئارەزووانەش کە تێرناکرێن، ئەندێشەو خەیالات بەپیتو بەهێز دەکەنو ئەو لەڕێگای ئەدەبەوە لەگەڵ بەردەوام بوونی خەوندا دەگەڕێتەوە بۆ واقیع. فرۆید دەڵێت: ئەو ئەدیبەی خەون بەخۆشەویستیو پیرۆزی و دەسەڵاتو دەوڵەمەندییەوە دەبینێت، ئەوا خەون و ئارەزوو و هیواکانی لەڕێگای نووسینە ئەدەبیەکانییەوە دەهێنێتە دیو دەگاتە ئەو شتانەی کە جاران بەتەنها لەخەیاڵدا هەیبوون. کاتێك ئەدیب بەرهەمەکەی لە بازاڕدا دەخاتەڕوو مەسەلەکە تەنها بریتی نییە لەخۆدەرخستن یان سەلماندنی بوونی خود لەشانۆی واقیعدا، یاخود پیرۆزی ناوبانگو خەڵات بەدەست هێنان، ئەم کارە بۆ ئەوەیە لەو ئارەزووانەی ناو نەستی رزگاری بێت کە هەرەشە لە هاوسەنگییەکەی دەکەن، لە نێو کۆمەڵگەو خەڵکیو تەنانەت لەگەڵ خودی خۆشیداو، بۆ ئەوەیە بتوانێت خۆی دەرباز بکات لەگرێی خۆبەکەم زانینو هەستکردن بەگوناهباری، کەواتە ڕزگارکردنی خود بریتییەلەداهێنانی هونەریو ئەدەبی. خۆشەویستی خەڵکی بۆ ئەدەبو بۆ شیعر بەتایبەتیو بۆ شانۆش بەگشتی لەوەوە سەرچاوە دەگرێت کە جیهانی ئەدەب ئەو جیهانەیە دەکرێت ڕابکەینە ناویو تیایدا بەخۆشیو چێژوەرگرتن بگەین، کشانەوە بۆ ئەو جیهانە کشانەوەیەکی گشتی نییەو ئەوەندەی لەباردایە کە بتوانێت لەڕێگای ئەو چێژەوە سەرمەستو سرمان بکاتو تیایدا هەست بە دڵڕەقی ژیانو داواکارییەکانی نەکەین، بەڵکو بریتییە لەکشانەوەیەکی کەم و سادەو ناگاتە قوڵایيو بەشی ئەوە دەکات زەحمەت و دژوارییەکانی واقیعمان لەبیرباتەوە هەروەك فرۆید دەڵێت: تەنانەت بۆ ئەدیبیش هەروایە چونکە ئەوەی بەرهەمی دەهێنێت بەشی ئەوە ناکات زەحمەت و دژوارییەکانی بیر بباتەوە، بۆیە جارێکیتر دەچێتەوە لای نووسینو داهێنانو تاکو سەرلەنوێ لەدژوارییەکانی کەم بکاتەوەو کە هەرگیز کۆتاییان نایەن.

| ساپكۆلۆجیای ئەدیب | سیكولوجية الأديب | Psychology writer |
| --- | --- | --- |

ئەدەب بریتییە لەقەرەبووکردنەوەی ئەو حەزو ئارەزووە بنەڕەتیانەی کە ئەدیب نەیتوانیوە لەدەروون و ژیانی خۆیدا بەهۆی ڕێگرە ناوەکی و دەرەکییەکانەوە تێریان بکات، بەم پێیەش ئەدەب قەرەبوو کردنەوەیەو خاوەنەکەی بەهۆیەوە لەواقیعی تێکەڵو پێکەڵو بەیەکداچوو بالاتر دەبێ و بەهۆیەوە واقیعێکی چەمکداری جیاواز دروست دەکات. هەندێ دیدو بۆچوونی سایکۆلۆژی بۆ ئەوە دەچن کە ئەدیب مرۆڤێکی شکست خواردووەو لەژیانیدا نوشستی هێناوەو بەداهێنانەی ئەدەبیەکەی قەرەبووی دەکاتەوەو ئەنگێزەکانی بالاتر دەکات. هەندێ لەسایکۆلۆژیستەکان پێیان وایە کە ئەدیب بڕێك حەزو ئارەزووی ئەنگێزەیی منداڵی بەسەریدا زاڵەو وای لێدەکات لەبوارێك لەبوارەکانی ئەدەبدا بالا دەست بێ بەتایبەتی بەخولقاندن یان چێژ وەرگرتن. ڕەنگە ئەو حەزو ئارەزووانە سەرکوت و خەفە بکرێن و ڕاستەوخۆ سەرنەکەون بێن بە هۆی خولقاندنو

چێژوەرگرتن. بۆ نموونە ووتراوە شـاعیرەکان سروشـتی نێرگسیـ بەسـەریاندا زاڵە، بەڵام شـانۆنووسـەکان ئارەزووی خۆخسـتنەڕوویان هەیە، ڕۆماننوسـەکان حەزیان لەئاخاوتن‌و قسـەیەو سروشـتی (دەمی) یان پێوە دیارەو پاڵەوانەکانیان زیاتر پێیان دەوترێت کەسـێتی دەمی‌و هەروەها لەبواری هونەرەکانیشدا دەڵێن ڕەگەزی (سادی کۆمی) یان پێوەدیارە بۆیە هونەرمەندەکان ئارەزووی پیادەکردنی شـێوەکاریان هەیەو بەهونەری شـێوەکارەوە خەریکن، هەروەها حەزی خۆدەرخسـتن وا لەهەندێك دەکات لەبواری نواندندا قوڵ ببنەوە، هەروەها ئارەزووە هاوڕەگەزییەکان وا لەهەندێ کەس دەکات حەز بەهونەری سـەماکردن بکەن. بەڕای هەنـدێ لەسـایکۆلۆژیسـتەکان ئەو خودەی کە ئەدیـب دایـدەڕێژێـت‌و دەینوسـێـت (بریتییە لەتواناکانی خۆی یـان خودی خۆیەتی لەحـاڵەتی خـامۆشی‌و خەفەبووندا) ئەدیب تەنها ئەوەنـدەی پێدەکرێت بەئاگای دەهێنێ و ژیانی دەکاتەوە بەبەرداو دەیبزوێنێ‌و دەیدوێنێ و دەیکاتەوە بەبکەرو کارلێکراو، ئەدیب لەنێوان خودی خۆی‌و پاڵەوانەکاندا لەپەیوەندییەکی دیالێکتیکیدایە، هەتا خودی خۆی لێشاوێك بێت لەشـارەزایی و هەڵچوون و سـۆز، ئەوا پاڵەوانەکانیشـی دەوڵەمەنـدن و قوڵ بوونەتەوەو زیاتر قابیلیەتی تێگەیشتنیان تێدا بەرجەستە دەبێ، بەواتایەکیتر هەتا کەسێتی ئەو کۆت‌و بەنـد تێپەڕێنێ و ڕووبەڕووبوونەوەی لەخۆ گرتبێـت ئەوا پاڵەوانەکانی قوڵترن لەدەورداو شیرنترن. ئەدیب بەهۆی ئەفراندنی ئەدەبییەوە قەرەبووی ئەو شتانە دەکاتەوە کە پێی ناگات و لێی دابڕاوە. بۆ ئەدیب جیهانی ئەدەب جێگای جیهانی واقعی دەگرێتەوە. دابڕان خۆی لەخۆیدا خۆراکی ئەندیشـەیە، لەسایەی ئەو هەژارییەی کە زادەی بارودۆخی ژیانی دەرەکی ئەدیبن، ئەوا ژیانی ناوخۆی ئەدیب دەوڵەمەند دەبێ و ڕوانگەیەکی ئەدەبی مەزنی پێدەبەخشـن. لایەنگرانی ئەم دیـدو بۆچوون و قوتـابخـانەیە بەڵگەیەك کە بۆ قسـەکانیان دەیهێننەوە بریتییە لەو گۆڕانکاریانەی کە بارودۆخی نوێی ئەدیب، دەهێنێتە ئاراوە لەکاتێکدا کە ژیانی باشـتر دەبێ‌و لەڕووی مادییەوە سـەرکەوتن بەدی دەهێنێ و ئەو سـەرکەوتنەش لەڕووی چەندێتی‌و چۆنیەتییەو بەرهەمەکانی ئەدیب دەهێنێتە خوارەوەو سـیفەتی ئەفراندنی لێدەسـێنێتەوەو توانای ئەدەبیەکەی ئەپوکێتەوە لەژێر کاریگەری ڕابواردن‌و خۆشگوزەرانی و تێرکردنی پێداویستییەکان، لەڕووی برەو و ناوبانگ دەرکردنەوە. ئەدیب لەڕووی سـایکۆلۆژییەوە دەناڵێنێ، داهێنانی ئەدەبی بەرهەمێکی هونەرییەو بریتییە (لەنەخۆشـییەکی دەروونی)و چـارەسـەرکردنی ئەو نەخۆشـییەش تـاکایەتی‌و بلیمەتی لێدەسـتێنێتەوە، کاتێ تاکە کەس بەدەسـت سـەرکوتکردن و چەپاندنەوە دەناڵێنێ ئەوا ئەنگێزەکانی نایەنە تێربوون تەنانەت بەشـێوەیەکی ڕەمزیش، بۆیە پەنا دەباتەبەر (خەون) یان (باڵابوونی) ئایینی یان ئەدەبی یان هونەری وەك ئەلتەرناتیفێك بۆ تێرکردنیان هەر بۆیە خۆشـەویسـتی تەوەری سـەرەکییەو زۆربەی خەون و چیرۆك‌و شـیعرو تابلۆو هەڵکۆڵین و خورپە سـۆفییەکان لەدەوری دەسـوڕێنەوە، چونکە تەنهـا دابڕاوەکان لەسـێکس خەونی سـێکسـی دەبینن‌و ئەوانەی ئازار دەچێژن گۆرانی بۆ خۆشـەویسـتی

دەچرن. لەبەر ئەمەیە خۆشـەویسـتی و سـێکس چاوگەی چالاکی هونەریو ئەدەبیین، شـیعرو سـەماو مۆسـیقاو زۆربەی هەڵکۆڵراوەکان جگە لەشـێوە نموونەییەکان خۆشـەویسـتی بەهەموو جۆرو پلەکانییەوە، هیچیتر نین، ئەو چێژەی لەبینینی دیمەنێکی جوانەوە پێمان دەبڕێت لەحەقیقەتدا تێربوونێکی دەروونی سـێکسـیانەیەو هیچیتر، بۆیە ڕەنگە بەشـێکیان سـادی یان ماسـۆشی یان نێرگسی- بێت یان لەبنەڕەتدا ئارەزوویەکی خۆدەرخەری بێت و هیچیتر، هەروەها ئەو چێژو خۆشـییەی کە ئەدیب پێیدەگات لەکاتێکدا دەبینێت ڕۆمانەکەی لە برەو دایە یان خەڵکی پێشـوازی لە شـانۆنامەکەی دەکەن یان گوێ بۆ شـیعرەکانی دەگرن، بەمەش ئەدیب حەزی لەخۆبایی بوونی تێردەبێو خەونەکانی لەمەزن بوون و پیرۆزبووندا دێنەدی، ئەم نەخۆشـییەش دەیگەیەنێتە وروژانی ڕەحەت بوون. ئەو خۆشەویستییەی دەبێتە خورپەی کارە ئەدەبییە مەزنەکان بریتییە لەو خۆشەویستییەی لەڕووی دەروونییەوە نایەتە تێربوون، شاعیر لەو هەڵوێستەدا لەنێوان خەو بینین و نەخۆشی دەروونیدایە، لەم حاڵەتەدا خەوبینو ئەدیبو نەخۆشی دەروونی هەرسـێکیان لەواقیع هەڵدێنو دەچنە جیهانی خەیاڵاتەوە. بەڵام خەوبین لەگەڵ بێدار بوونەوەدا لەخەونەکەی دادەبڕێ و شـاعیریش ڕوو لەخولقاندن و ئەفراندن دەکاتو تەنها نەخۆشەکەیە سەراسیمەو بێهودە لەجیهانی خەیاڵدا دەمێنێتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا کاتێك کە باڵابوون بەرئەنجامی قەرەبووکردنەوەیە هێشـتا باڵابوو لەنەخۆشی دەروونی ڕزگاری نەبووە، چونکە لەوانەیە هەندێکیان قەرەبووکردنەوەیەکی نەخۆشـانە بێت وەك ئەوەی لەلای نەخۆشـییە دەروونییەکانەو، لەوانەیە هەندێ ئارەزووی ئەدەبیو هونەری دزە بکەن و جارجارە ببنە نووسـینێکی هونەری. نموونەش زۆرن بۆ هەنـدێ جۆری ئەفراندن کە ڕەگەزەکانی نەخۆشی دەروونی و نەخۆشی عەقڵییان تێدا بێت، بەڕای شتیکل ئەدیب لەڕێگای ئەدەبەوە هێواش دەبێتەوەو دێتەوە سـەرخۆی و شـاعیر بەرادەیەکی گەورە لەڕێگای خولقاندنەوە تیماری خۆی دەکات. ئەدیب هەر دەبێت ئەدەبەکەی بخاتەڕوو تاکو خەڵکی ببینن و بیخوێننەوە، بەمەش ئەو حەزە منداڵانەیەی تێر دەکات کە بریتییە لەخۆدەرخسـتنو خۆڕوتکردنەوە. ئەو لەڕێی ئەدەبەکەیەوە ترسـە منداڵانەییەکانی لەسزادان دەخاتەڕوو تاکو خۆی بێتاوان و بێگەرد پیشان بدات، بەرهەمە ئەدەبییەکەی بریتییە لەدان پێدانان، زۆربەی ئەدەبە مەزنەکان جگە لەوە هیچیتر نین، دانپیانانیش بۆ خۆی شـیکردنەوەیەکی دەروونییەو ئەدیب لە ڕێگایەوە خودی خۆی شیتەڵ دەکاتو پێویستی بەخەڵکییە تا ببینن و بیخوێننەوە، ئەم کارە لەلای ئەدیب وەك دادگا وایە، ئەدیب پێویسـتی بەوەیە لەبەردەمی دادگایی کردنی خۆیدا بوەسـتێت، ئەگەر وانەکات ئەوا لەژیانێکی پڕ لەدڵەڕاوکێ و ململانێدا دەژیو هەسـتکردن بەگوناهباری دەیکوژێ و دەیهاڕێت. ئەدیب دەبێت لەواقیعدا بۆ خۆی شـیتەڵکارێك بێ بۆ ئەو ململانێ دەروونیانەی لەکۆتایی نایەن. ئەمە مانای ئەوە نییە کە بەتەنها ململانێ دەروونییەکان ئەدیب دروسـت دەکەن، بەڵکو دەبێت بەهرەی هونەریش هەبێت کە بریتییە

لەئارەزوویەکی زگماك بۆ ئەدەبیات و هونەرەکان، ئەم ئارەزووە ڕەنگە زۆرێك لەخەڵکی هەیانبێت بەڵام ژمارەیەکی کەمیان ئەو بەرهەمە هونەرییانەیان هەیە کە دابڕان‌و دژوارییەکان بەرزو باڵا دەکەنەوە بۆ داهێنانی هونەری. زاناکانی سایکۆلۆژیا تێبینی ئەوەیان کردووە کە ئەدیب و هونەرمەندەکان بەشێوەیەکی گشتی ئەو سیفاتانەیان تێدایەو هەیە کە نەخۆشـــە دەروونییەکان هەیانەو ژیانیان پڕیەتی لەناخۆشی و دژواری و زەبری دەروونی، لەوانەیە ئەم غەم و دژوارییانە هۆی ســـەرەکی بن لەنەخۆشـــییەکانیاندا، یان ئارەزووی زگماکی بۆ داهێنان بەتەنها خۆی، خودی ئەو هۆیانە بێت یان نەخۆشـــییە دەروونیەکە پاڵیان پێوە بنێت بەرەو ئەفراندن و داهێنان.

| سایکۆلۆجیای چاوپیسی | سیكولوجية الحسد | Psychology of envy |
|---|---|---|

ئەو کەسانەی خۆیان بە لێپرسراوی شکست و سەرنەکەوتنەکانیان دەزانن زۆر کەمن. مرۆڤ لەهەر بوارو لەهەر پلەیەکدا بوو بێت، تێکۆشاوە هەڵەو نوشستەکانی لەئەستۆی خۆی بکاتەوەو بیدات بەسەر خەڵکیتردا، یان هیچ نەبێت بەخشـــندانە کەســـانیتریش هاوبەش بکات، زۆرجار بەخت و ناوچەوان و هەندێ جاریش گەردونی بەو ئاکامانە تاوانبارکردووە. لەخۆڕاش گەلێ چاوی بە پیس و بەد ناســـاندووەو، بەقەزاو قەدەریش هەزاران تاوانی پینەکردووەو داپۆشـــیوە. هەر دەســـتکەوت و ســـەرکەوتنێك ئەگەر بەرێکەوت و تەنانەت بێ ئاگاش پێی گەشـــتبێت‌و پێیبڕا بێت، بەتەنها بۆ تواناو زیرەکی‌و ئازایەتی و لێهاتویی خۆی گەڕاندۆتەوە و بەشی کەسی لێ نەداوە. مێژووی باســـکردنی دیاردەی چاوپیســـی زۆر کۆنەو هەوڵەکانیش بۆ ڕاڤەکردنی تازە نین و کەم نین. زۆرجار دەوترێت و دەبیستین لەهەندێ جۆری چاوەوە تیشکێك یان شەپۆل و تەزوویەکی شێوە کارەبایی، یاخود کارۆموگناتیسی دەردەچێت و کاردەکاتە سەر مرۆڤ و گیانلەبەرو گشت ماددەو تەنێکیترو گوایە ســـەرچاوەی ئەو تیشـــکە دەرچووەش گلاندی ســـنەوبەرییەو دەکەوێتە ناوچەیەکەوە لەکەللـــــەی ســـەری مرۆڤداو نزیکە لەگوێچکەوە. توێژینەوە فسـیۆلۆجییەکان ســـەلماندوویانە کە گلاندی سـنەوبەری بەچەند ســالێکی کەم لەدوای لەدایـك بوونی مرۆڤەوە دەپوکێتەوەو جگە لەم هێنـدە زانیـارییە کە ئەمەش هیچیتر دەربارەی ئەرکی ئەم ڕژێنە نـازانرێت‌و دەرنەکەوتووەو هەر ئەرکێکیتر بخرێتە پاڵیەوە بێ بناغەیەو دوورە لەبنەمای زانســـتیەوە. زۆرێك لەخەڵکی باوەڕی تەواویان بەچاوی پیس هەیەو لەخۆڕا شـــێوەی چاوی پیســـییان بە خڕو بازنەیی‌و شـــین‌و تا ڕادەیەك بچوك‌و بریقەدار وەسف کردووەو لەو جۆرە چاوانە ترساون و خۆیان لێ پاراستووەو لەبەرامبەریدا بەچەندین کەرەســـتەو نزای هەمەجۆر بەرپەرچیان داوەتەوە هەر لەنالی ولاغ‌و شـــاخی گیانلەبەرەوە تا دەگاتە ڕەنگکردنی هەندێ شێوەی وەك ئەستێرەو مانگ بەڕەنگی پیرۆزەیی‌و هەڵواســـینیان بەو جێگاو شـــوێنانەدا کە ترســـاون چاوی پیس کاری خراپیان تێبکات، بەو مەبەســـتەی کاریگەری تیشـــکە دەرچووەکانی چاوەکە بەتاڵ بکەنەوە یان پێچەوانەی

بکەنەوە بۆ خاوەن چاوەکە، ئەو هەوڵانەی بۆ خۆپاراستن لەزیانی چاوپیس دراون مێژوویەکی دێرینیان هەیە. ئەوانەی باوەڕیان بەچاوی پیس هەیەو دەڵێن: چەندین جار شوێنەواری خراپیان لەلای خۆیان یان لەلای کەسیتر بینیوە. ئەمەش ڕاستیەکی حاشا هەڵنەگرەو ناکرێت خۆمانی لێ گێل بکەین ئەگەر بێتوو لەڕووی فسیۆلۆجیاو تونێکاریشەوە بەهیچ جۆرێك ئەو جۆرە چاوانە بوونیان نەبێت بەڵام کاریگەری و شوێنەواریان، واقیعێکی بەرجەستەبووی هەستپێکراوە. ئەم کاریگەری‌و شوێنەوارانە هەر لەخۆوە دروست نابن‌و هەڵناتۆقن، هیچ چاوێك لەدوا تێڕوانینەوە ئەو شوێنەوارانە بەجێناهێڵێت ئەگەر پێشتر لەبارەی ئەو سیفاتانەیەوە قسە نەکرابێ یاخود بەو توانایەوە وەسف نەکرابێت کە خۆی لەخۆیدا هەڵوێستەیەکی سایکۆلۆجی دەخولقێنێ و ئەویش لەترس‌و دڵەڕاوکێدا خۆی دەبینێتەوە. بەهۆی پەیوەست بوونی مەرجدارەوە لەحاڵەتی دووبارەو چەندبارە بووونەوەدا ئەو سیفاتانە بڕوا و ئیرادەی کەسە چاوپیاهەڵهێنراوەکە دەلەرزێنێ‌و هەستی سەرنەکەوتن و بێ وورەیی و شکست هێنانی تیادا باڵادەست دەکات و ئیتر لەوە بەدواوە بەشێوەیەکی فیعلی کارلێکراو دەبێ، ڕوونتر بڵێین: ئەو کەسە لەو چرکەساتەنەدا لە ڕووی دەروونییەوە دەڕمێ و جگە لەشکست‌و زیان و سەرنەوکەتن شتێکی باشتر چاوەڕوان ناکات و بەوورەیەکی ڕووخاوەوە دەست دەداتە ئیش‌وکارو شتومەك‌و ئۆتۆمبێلەکەی و ئیرادەیەکی لاوازو پێکراوی تیادا دروست دەبێت، لەئاکامیشدا هەر بەو شێوە خراپ‌و چاوەڕوان کراوەی خۆی لەخۆی، ئەنجامی دەست دەکەوێت. بڕوابوون بەچاوی پیس شکست و ئیرادەی بێهێز لەلای کەسەکە دەخولقێنێ بەکردەوەش هیچی پێناکرێ‌و دەڕمێ. خۆ ئەگەر نەیتوانی بەبڕواو ئیرادەیەکی بەهێزەوە ڕووبەڕووی ئەو دیاردەیە ببێتەوە، لەم حاڵەتەدا ڕەنگە نەتوانێت بەهۆی کەرەسە نازانستیەکانی وەك "شاخ، ناڵی ئاژەڵ و شێوە دروستکراوەکان" خۆی بەدوور بگرێت لەو زیان‌و شکستانە. ئەگەر بڕواو متمانەی تەواوی پێیان هەبوو یاریدەی دەدەن بۆ بەرزکردنەوەی گیانی ئیرادەو ڕووبەڕووبونەوەو سەرکەوتن. ئاشکرایە ڕاستی ئەم حەقیقەتەش لەخودی بڕواکەوەیە نەك لەشتومەکە نازانستییەکانەوە. ئەو کەسانەی بەهیچ جۆرێك باوەڕیان بەشوێنەوارو کاریگەری چاوی پیس نییەو بەهۆیەوە دڵەڕاکێ و ترسیان تووش نایەت لەو چرکەساتانەدا کە چاوی پیس "وەك دەڵێن" بەتێڕوانینێکی وورددەوە بۆی دەڕوانێ‌و سەرنجی لێدەدات، بێگومان زیان‌و شوێنەواری ئەو چاوە بەسەر ئەماندا دەرناکەوێت، چونکە بڕواو ئیرادەی بەهێزو چەسپاویان نەلەرزیوەو دواتریش لەکارەکەیدا سەرکەوتنی پێدەبڕێت. ئەمەی بەسەر تاکە کەساندا ووترا تەنانەت بەسەر خودی یەك کەسیشدا لەدوو کاتی جیاوازدا، هەر ڕاستەو لەدووحاڵەتی "بڕوابوون و بڕوا نەبوون" بەچاوی پیس دوو ئەنجامی "شکست و خراپ، سەرکەوتن و باش" جیاواز لەیەك دەست ئەکەوێت.

| سایکۆلۆجیای خوێنەر | سیکولوجیة القارئ | Reader psychology |
| --- | --- | --- |

خوێنەر دڵنیا نیبە لەوەی کە حەزی خوێندنەوەکەی، لەکوێوە سەرچاوە دەگرێتو بۆ چ هۆکارێك دەگەڕێتەوە. زۆرێك نازانن خوێندنەوە چ پێویستییەکیان بۆ تێردەکات، وەك چۆن نازانن ئەو پێویستیە لەناخی خۆیەوە هەڵقوڵاوە یان لەژێر کاریگەری کەسانیتردا هاتۆتە بوون. واتا برادەرو هاوڕێکانی؛ کە بەنووسەرێك سەرسام بوونو دواتر ئامۆژگاری ئەمیان کردووە بۆ خوێندنەوەی بەرهەمەکانی، یاخود مامۆستا هانیانداوە بۆ خوێندنەوە، یان کەوتۆتە ژێر کاریگەری دەزگاو کەناڵەکانی راگەیاندنەوەو قسەو باس لەسەر کتێبێك کراوەو بەباشو بەسود هەژمارکراوەو دواتر سەرنجی ئەم، بۆ خوێندنەوەی کتێبەکە، راکێشراوە. وەك چۆن حەزو خولیاو ئارەزووەکانمان جیاوازو هەریەك روو لەئاراستەیەکە، ئاوەهاش ئامانجی خوێندنەوە لای خوێنەران هەمەجۆرەو لەبوارێکدا کۆنابێتەوە. بەشێك لەخوێنەران دەزانن ئامانجی خوێندنەوەکەیان بۆ فێربوونو زانیاری وەرگرتنو تێگەشتنی نوێیە، بۆیە ئەم ئامانجەیان لەخوێندنەوەی کتێبە سیاسیو مێژوویو یاداشتی گەورەپیاوانو گەرۆکەکاندا بەدیدەهێنن. لەوانەیە پاڵنەری خوێندنەوە لای هەندێك خوێنەر، پەیبردن بەجوانیو گەڕان بێت بەدوای شوناسو پەروەردەی خودو ئایدیای باڵادا، بۆیە روو لەو ڕۆمانانە دەکەن کە پڕیەتی لەگوزارشتی جوانو ڕستەو دەستەواژەی هزریو فەلسەفیو وێنەی هونەریو ئەدەبیی ناوازە. واتا لەناوەڕۆکی دەوڵەمەندی رۆمانەکاندا چێژ لەجوانی وەردەگرنو ئایدیای باڵا دەدۆزنەوە. بەلای بەشێك لەخوێنەرانەوە خوێندنەوە ئامرازیکە بۆ کات بەسەربردنو خۆ خەریککردنو دوور کەوتنەوە لەبێزاری، ئەم جۆرە خوێنەرانە ناچنە قوڵایی بابەتەکانەوەو لەگەڵ رووکەشو ڕواڵەتەکاندا مامەڵە دەکەن، رەنگە تەنها روو لەرۆژنامەو گۆڤارەکان بکەن یاخود بەخوێندنەوەی کتێبی سەرچڵیو رۆمانی پۆلیسیو دەقە تەنزو گاڵتەئامێزەکان، کاتی خۆیان بەسەربەرنو ئاسوودەیی بەدەست بهێنن. کەسانێکیش هەن بەپاڵنەری هەڵچوونو ئاکارو بەها باڵاکان دەخوێننەوەو سەرنجیان بەدوی وانەو پەندەکانەوەیەو هەردەم خولیای خوێندنەوەی ئەو کتێبانەیان هەیە کەباسی شۆڕشو چیرۆکی مێژوویو پاڵەوانی جەنگەکاندا دەکەن.

| سایکۆلۆجیای خوێندنەوە | سیکولوجیة القراءة | Psychology of reading |
| --- | --- | --- |

خوێندنەوە دیاردەیەکی پەروەردەیی سایکۆکۆمەڵایەتیی ئاڵوزەو لەجەوهەرداو بەپلەی یەکەم پرۆسەیەکی دەروونییە کە پەیوەستە بەتوانای گشتی خوێنەرو ئامادەگی و پاڵنەرو مەبەست و ئارەزووی خوێندنەوەوە لەبوارێك لەبوارەکانی رۆمانو چیرۆكو شیعرو بابەتی هزریو مێژوویو سیاسی..تاد، ئەمانەو سەرباری پرۆسە عەقلییەکانی بیرکردنەوە کە خوێنەر لەپێشو هاوکاتو لەدوای خوێندنەوەدا ئەنجامیان دەدات. خوێندنەوە ناکرێت پرۆسەیەکی عەقلیی فسیۆلۆجییش نەبێت چونکە خۆی لەناسینەوەو تێگەشتنی بابەتی

خوێندراوەدا دەبینێتەوە کە هاوشـان لەگەڵ نوسـەردا، خوێنەریش هاوبەشـە لەبنیاتنانو پێکهاتنی ماناکاندا. لێرەوە هەر خوێنەرێك لەخوێندنەوەی هەر دەقێکدا؛ تایبەتمەندی تێگەشـــتنی خۆی دەپارێزێت. بۆیە یەك تێگەشـــتنی هاوبەش بۆ هیچ بابەتێکی نووسراو تەنانەت زارەکیش نییە. دەتوانین بڵێین: هیچ کتێبێك هەڵگری یەك ناوەڕۆك نییە، بەقەد ژمـارەی خوێنەرانی، نـاوەڕۆکی جیـاواز لەخۆ دەگرێـت. هەنـدێ خوێنەر کە کتێبێـك بەدەســـتەوە دەگرن، بێپچڕانو دابڕان دەیخوێننەوەو بەردەوام دەبن تا تەواوی دەکەن. هەندێکیتر بەپەلەو شـــپرزانە دەخوێننەوە، بۆیە خوێندنەوەکەیان ســـەرپێی و ڕاگوزارییەو ســـەرنجیان لاوازەو دەیان دێڕ دەپەڕێنن. بەپێچەوانەی ئەمانیشـــەوە هەندێك کەســـێتر لەخوێندنەوەدا سـستـو خاون بەڵام لەسـەرەتاوە تا کۆتایی کتێبەکە؛ لۆژیکییانە بەدوای هەمووی ماناو ئاماژەیەکدا دەچن. ئەم میزاجانە ئەوەندەی کاریگەرییان بەسەر هەڵبژاردنی ئەم یـان ئەو کتێـب؛ ئەم یـان ئەو تەوەرەوە هەیە، ئەوەنـدە پەیوەنـدییـان بەئـاکـامی خوێندنەوەو دەرئەنجامەکانییەوە نیە. تایپی کەسـێتی نوسـەر یان پاڵەوانی دەقێکی ئەدەبی کە بریتییە لەڕواڵەتە دەرەکیو هەڵوێسـتەکان لەبەرانبەر بەجیهانو کەسـانی دەوروبەردا، کـاریگەریی بەســـەر خوێنەرەوە بەجێـدەهێڵن، بەتـایبەتی لەئەدەبی ڕۆمـانـدا. زۆرجـار هـاوشـــێوەیی ئەو تـایپی کەســـێتییە وا لەهەنـدێك خوێنەر دەکات ڕۆمانێکی دیاریکراو بخوێنێتەوە لەوانەشــە نەبوونی ئەو جۆرە تایپە لەهەندێکدا هۆکاری راســـتەقینە بێت بۆ خوێنـدنەوە، لەم حـاڵەتەشــــدا بنەمـای قەرەبووکردنەوە بڕیـاردەرە بۆ پڕکردنەوەی ئەو کەموکورتییانەی خوێنەر، کە لەپاڵەوان یان لەنووســـەر ڕۆمانەکەدا بوونیان هەیە. بەڵام بۆچوونی خوێندنەوەیی لای تاکەس، ڕاستەوخۆ لەپێش پرۆسەی خوێندنەوەدا کاریگەریی هەیەو بەســـەر هەڵبژاردنی کتێـبو ســـتراتیژی خوێنـدنەوەو میکانیزمە نەســـتییەکانی خوێندنەوەو وەڵامدانەوەو هەڵسـەنگاندنی هەڵچوونیەوە نەخشو کاریگەری خۆی بەجێ دەهێڵێت. بۆچوونی خوێندنەوەیی پەیوەســـتە بەپەروەردەی پێشـــوەختو مەعریفەی وەرگیراوو ئەزمونی کۆمەڵایەتی خوێنەرەوە، ســـەربـاری کـاریگەری ئەو زانیـاریـانەی کە لەمیدیاو دەزگاکانی ڕاگەیاندنەوە هاتوونەتە مێشـــكو ئەندێشـــەی خوێنەرەوە. بەواتا خەسڵەتی ئەو دەستەو گروپە کۆمەڵایەتیەی تاکە کەس ئەندامە تیایداو ئەو چالاکییانەی گروپەکەی ئەنجامیان دەدەن، ئەو بوار یان ئەو لایەنانەی هەر کتێبێك دیاری دەکەن کە تـاکەکەســـەکە دەیـانخـوێنێتەوە. بۆچـوونەکـانی تـاکیش هـاوڕێو تەریبن لەگەڵ پێداویســـتیەکانیدا. دەشـێت خوێندنەوە بۆ تێرکردنی پێداویسـتیەکانی مەعریفەو جوانیو مۆراڵی بێت کە ناراستەوخۆ لەچەمكو ئاماژە نوسراوەکانی نێو کتێبەوە سەرچاوە دەگرن.

---

سایکۆلۆجیای دەستوخەت سيكولوجية خط اليد Handwriting psychology

---

وەك هەر ڕەفتارێکیتر، نووسینو دەستوخەتیش ڕێبەری سایکۆلۆژی خۆی هەیە، ئەویش ڕەفتارێکەو فێری دەبین و بەپێی پێکهاتەی ئێســـکیو ماســـولکەییمان دەقی پێوە دەگرین و

لەگەڵیدا ڕادێین، واتە بەپێی چۆنیەتی باری دانیشتن، شێوازو ڕێگای نووسینمان سەرچاوە دەگرێت و قەڵەم و کاغەز بەدەستەوە دەگرین و دەنوسین و لەدەستوخەتماندا دۆخی دەروون بەرۆشنی دەخەینە ڕوو، کە ئەویش لەدروستی جەستەو دەروون و عەقڵدا خۆی دەبینێتەوە. کەسێکی لەش ساغ دەستوخەتی ڕێك و درووستە بەپێچەوانەی ئەو کەسەوە کە بەدەست پەشێوییەکانی تەندروستیەوە دەناڵێنێت، دەیبینین دەستوخەتیشی گەواهیدەرن بۆ ناڵین و حاڵەتە ناسروشتییەکەی، بەم پێیە دەستوخەت ڕواڵەتێکی کەسێتیەو جگە لەوەی ڕەفتارێکی گوزارشتکاریەو تۆمارگای جووڵەی کەسێتیە لە کات‌و شوێنداو ئەم جوڵەیەش لە پیت‌و وشەکاندا کۆتایی پێدێت‌و دەوەستێت. توێژینەوەکانی دەستوخەت پێداگری ئەکەن کە جووڵە گوزارشتیەکان گرنگترین خەسڵەت‌و جیاکەرەوەی کەسێتین، چونکە ڕەنگدانەوەن بۆ توانای تاکەکەس لەسەر وەڵامدانەوەی جووڵەی خێراو دەست‌وبردو بێ نەخشە بۆ هەر وروژێنەرێکی ناوخۆو دەرەکی‌و هەوڵدانێکن بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ خواستەکانی ژینگەو هەڵوێستەکاندا، مەحاڵە دوو کەس دەستوخەتیان لەیەك بچێت. ئەرکی شیتەڵکاری دەروونی دۆزینەوەی ئەو شتانەیە کە لەخەتدا دەخرێنەڕوو، ئەویش بە بەکارهێنانی ئاوێنەی گەورەو ڕاستە (مەبەست لەڕاستەی خەتکێشانە)و پشت بەخەملاندن یان پەیبردنی سەروو هەستەوە دەبەستێت. واتە خوێندنەوەیەکی گشتییە کە لەدرێژایەتی وردەکاری تێدەپەڕێت. ئەزموونەکانی دەستوخەت هەوڵدانن بۆ دۆزینەوەی ڕێکخستنی کەسێتی و کۆنترۆڵکردنی، جگە لەشیاوی هەندێ کارو پیشە بۆیان، دەکرێت لە ڕێگای شێوازی نووسین و پیت‌و ووشەکانەوە بۆچوونەکانی نووسەر بدۆزینەوەو بەپێکهاتە دەروونییەکانی بگەین. تێبینی ئەوە کراوە ئەو نووسەرەی وابەستەیە بەپیشەی نووسینەوە ئازادی‌و سەربەخۆییەکی تەواو لەنووسینەکەیدا هەیە و بێ پەروا دەنووسێ، ئەم سیفەتە لای ئەو کەسانە نییە کە وابەستە نین بەپیشەی نووسینەوە، بەڵام لەدوای نووسینی زۆرو بەردەوامەوە ئەوا خەسڵەتەکانی کەسێتی کەسەکە بەسەرخەتەکەیدا ڕەنگدەداتەوە. هەر لەبەر ئەمەیە ئەو کەسانەی پەیوەست نین بەنوسینەوە، تەنها لەو سنورەدا دەوەستێت کە فێری بووەو خەتەکەشی لەخەتی ناو کتێب دەچێت یان ڕاستتر بڵێین لەئامۆژگارییەکانی تایبەت بەخەتی ئەو کتێبانەوە دەچێت لەلیوەی فێری نووسین بووە. ئەگەر سەرنج بدەینە نەخوێندەواران کە هێشتا فێری نوسین نەبوون جگە لەوێنەکردنی ئیمزا کە بەهۆی ناوەکانیانەوە فێری دەبن، هیچیتر نازانن‌و ئیمزاکەشیان شڵەژاوەو وەك نوسینی منداڵ وایەو پوخت نییەو ناتوانرێت کەسێتی خاوەنەکەی شیکار بکرێت. ئەگەر نەخوێندەوارێك بنوسێت دەبینیت پیتەکانی زۆر بچوکن‌و ڕێکوپێکییان تێدا نییەو لاپەڕەکە بەئاژاوەو هەرا پڕ دەکەنەوە. مرۆڤی باڵق شێوەی پیتەکانی زیاتر سیستم‌و ڕێکوپێکی‌و جێگیری تیا بەدی دەکرێت.

ڕەنگ ســـەرنجی بینەر دەوروژێنێت و گۆڕانكاری بەســـەر باری دەروونیدا ئەهێنێت و وا لەتاك دەكات وەڵامدانەوەی ســـۆزاوی هەبێت، ســـەرەڕای ئەو كاریگەرییانەی لەســـەر چاوی مرۆڤ بەجێی دەهێڵن. پرۆســـەی پەســـەندكردنی ڕەنگ ڕێژەیی و ئەگەرایەتییەو تایبەتە بەهەڵوێستەوەو پشت بەسروشتی ئەو وروژێنەرە جوانە دەبەستێت كە تاكەكەس ڕووبەڕووی دەبێتەوە، هەروەها پەیوەنـدیشـــی بەئەزموونی مرۆڤ و ئەو ئەنـدێشـــەو هەستونەستەوە هەیە كە كەسەكە دەیخاتەسەر كۆمەڵێك ڕەنگی زاڵ لەكارێكی هونەریدا، پەسەندكردن و خۆشویستنی ڕەنگ لای هەندێك كەسیتر پەیوەستە بەسروشتیی بوونی ڕەنگەكە واتا ئەو كاتەی خودی ڕەنگەكە لەسروشتدا بوونی هەیە. لەزۆربەی حاڵەتەكاندا مـانـاو كاریگەریی گۆڕاوی هێمـایی ڕەنـگ، لەمـانـای فیزیـایی ڕەنگەكە گرنگترە. لەدیكۆرو پرۆســـەی نواندنی لەشـــانۆییدا، بەكارهێنانی ڕەنگ كاریگەریی و ڕۆڵێكی بەرچاو دەگێڕێت لەبەرجەستەكردنی هەست و هەڵچوون و ئەندێشەكاریدا. توێژینەوەكان سەلماندوویانە. هەروەها توێژینەوەكان دەریانخســـتووە كچان ڕەنگە ســـوك و كاڵەكانیان پێ پەســـەندترە بەبەراورد لەگەڵ كوڕانـدا كە حەزیـان لەڕەنگە چڕو تۆخەكانە. ئەم پەســـەنـدكردنەی كچانیش زیاتر پشت بەڕەنگی شتەكە دەبەستێ نەك شێوەكەی، بەڵام پەسەندكردنەكەی كوڕان دەگەڕێتەوە بۆ شـــێوە نەك بۆ ڕەنگ. گریڤیس لەدەرئەنجامی چەندین توێژینەوەدا كە بەسەر هەزاران كەسدا ئەنجامدراون گەشتۆتە ئەو ڕایەی كە بڵێت: ڕەنگە گەرمەكانی (زەرد، پرتەقاڵی، ســـور) ئەرێنیی و شـــەڕانگێزین و ئامادەن بۆ نائارامی و ناجێگیری بەبەراورد لەگەڵ ڕەنگە ساردەكانی وەك شین و سەوزو وەنەوشەیی كە نەرێنیی و گۆشەگیرو پارێزگارو هێورو هێمنكەرەوەن. زنجیرەی ڕەنگە پەســـەنـدكراوەكـان لای خەڵكی بەگشـــتی بەم جۆرەیە: ســـور، شـــین، وەنەوشـــەیی، ســـەوز، پرتەقاڵی، زەرد. بەڵام لای ئەوروپییەكان زنجیرەكە جێگیرەو بەم شـــێوەیەیە: شـــین، ســـور، ســـەوز، ئەرخەوانی، پرتەقاڵی، زەرد. **ئایزنگ** و چەند توێژەرێكیتر پێیانوایە كەســـە كراوەو ڕووخۆشـــەكان تابلۆ گەش و ڕەنگ پاراوەكانیان پێپەسەندە بەڵام كەسە گۆشەگیرو دورەپەرێزەكان ئەو تابلۆیانەیان بەدڵە كە ڕەگەزی ســـێبەریان پێوەیە. پەســـەندكردنی مرۆڤە كراوەو ڕووخۆشـــەكان بەندە بەڕەنگە بنەڕەتی و سـەرەكییەكانەوە. بەڵام پەسـەندكردنی كەسـە گۆشـەگیرو دورەپەرێزەكان بەندە بەڕەنگەكانی خاكەوە وەك ڕەنگی قاوەیی و زەیتونی و بێجی. ڕەنگەكان دەردن و دەرمانیشـــن، دەردن ئەگەر نەشـــارەزا بەكاربێت، چونكە ڕەنگدانەوەی خراپیان دەبێت و دەروون دەشـێوێنن و پەسـتی و بێزاریی و هەڵچوون بەدوای خۆیاندا دەهێنن و وامان لێدەكەن بەبێ هۆو لەخۆڕا كەسـانیتر هەراسـان بكەین و شـەڕیان پێ بفرۆشـین، هەروەك چۆن لەبواری ڕیكلام و ڕاگەیاندن و پروپاگەندەدا زیان بەكاڵا خراوەڕووەكان و زەوقی خەڵكیش دەگەیەنن. خۆ ئەگەر بەڕێژەی دیـاریكراو وەربگیرێن و شـــــارەزایـانە بەكـاربهێنرێن و لەگەڵ زەوقی

مرۆڤەکاندا بگونجێن، ئاســوودەیی و هێمنی دەروونیمان بۆ دێنن و لەگەرمیدا دەروونمان فێنك دەکەنەوەو لەسەرماشدا گەرمایی بەجەستەو دەروون دەبەخشن.



بەرانبەر بەژن دیدو بۆچونەکانی زانایانی ســایکۆلۆژیا نەك هەر لەیەك ناچێتو جیاوازن تەنانەت لەزۆر لایەنیشــەوە پێچەوانەی یەکترن. **فرۆید** لەســایکۆلۆژیای مرۆڤی مێ و جیاوازی لەگەڵ رەگەزی نێردا دەڵێت: خەسڵەتەکانی کەسێتی ژن کەموکورتی و خۆبەکەم زانین و ئیرەییەو نوشــســت هێنـانە لەوەرگرتنی پێوەرە مۆراڵییە بەهێزەکـانـدا. ئەم خەســڵەتانەش زادەی رەوشــە هەنوکەییەکان نین. بەڵکو دەگەڕێنەوە بۆ ئەو دەمەی منداڵی کچ لەتەمەنی چوار پێنج ســاڵاندا هەســت دەکاتو دڵنیا دەبێت لەوەی کە ناتەواوەو ئەندامی زاووزێی نێرینەی نییە، ئەم هەستەش لەو تەمەنەدا هەستی ئیرەیی لەلا گەڵاڵە دەکات، کاتێك دەبینێت بێبەشــە لەئەنـدامێك کە کوڕێکی هـاوتەمەنی خۆی خاوەنداریّتی دەکات. بۆیە بەشــێکی گەورەی هەســتی ژن بەنادادپەروەریو نایەکســانی، ڕاســتەوخۆ لەو ئیرەییەوە ســەرچاوە دەگرێت. لەبەر ئەمەیە هەردەم ئارەزوو دەکات لەنرخو بەهای خۆی بهێنێتە خوارەوە. ئابڕوو و خۆداپۆشـینیش کە کۆمەڵگا بەســەر ژندا دەیســەپێنێت: هەوڵـدان یـاخود بەخشــشــێکی کۆمەڵگایە بۆ شــاردنەوەی ئەو کەمئەندامییەی ژن. ژن لەتەواوی تەمەنیدا لەهەوڵی قەرەبوکردنەوەی ئەو ناتەواویەدایەو بەدوای بەدیلدا دەگەڕێت. زۆرجار بەحەزکردن لەدروســت کردنی لەمنداڵی کوڕ یاخود داواکردنی یەکســانی لەگەڵ پیاودا، قەرەبوی دەکاتەوەو دەریدەبڕێت. **کارین هۆرنی** ژنە زانـای ســایکۆلۆژی کە یەکێکە لەفرۆیـدییە نوێخوازەکان پێیوایە یەکەمینو گرنگترین فاکتەری بەرپرس لەجیاوازی رەگەزی نێرو مێ: فاکتەرە کۆمەڵایەتیو شـارستانیەکانن نەك بایۆلۆژییەکان و دەڵێت: شــارســتانێتی بەهەموو دامەزراوەکانیەوە ســیمایەکی پیاوانەیان هەیەو دژ بەپەرەسەندنی ژنن بەجۆرێك ژنان خۆشیان هەمان وێنە بۆ خۆیان بەرجەستە دەکەنەوە کە پیاوان بۆیان خولقاندون. هەموو ناتەواوی و هەســتکردنێکیش بەکەمی کە بەژنەوە دیارە، دوورو نزیك هیچ پەیوەنـدیەکیان بەبوون یان نەبوونی ئەنـدامی نێرینەو بایۆلۆژیای جەستەوە نییە وەك فرۆید بانگەشەی بۆ دەکات. ئەوە شارستانیەتی نەخۆشی مرۆڤایەتییە کە فرۆید زەمانحاڵیەتیو وەك ئاوێنە بەتێڕوانینەکانیەوە رەنگیداوەتەوە. **ئێریك فرۆم** لەنێوان دیـدو بۆچونەکەی فرۆیـد وکارین هۆرنیـدایەو پێیوایە لەمێژووی دووری مرۆڤایەتیدا، مرۆڤەکان بەتەواوەتی پشـتیان بەسروشـت بەسـتبوو، پیاوانیش بەگومانەوە دەیانڕوانییە بەهرەی باڵای ژنان لەدروسـتکردنی منداڵدا، ئینجا بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو جیاوازییەش لەنێوان خۆیان و ژناندا، ســەرجەم توانا عەقڵیو جەســتەییەکانی خۆیان وەگەڕخســت، لەکەرەســەو تەکنۆلۆژیای بەرهەم هێناندا چەندین داهێنانیان هێنایە ئاراوەو تا وای لێهات هەستی خۆبەکەم زانین نەك هەر نەیانما، بەڵکو خستیانە ئەستۆی

ژنانەوە. هەر لەم بارەیەوە فرۆم دەڵێت: ڕاســـتە ئەمرۆ فاکتەرە بایۆلۆژییەکان کاریگەریی خۆیـان بەســـەر جیـاوازی نێوان هەردوو ڕەگەزەکەوە بەجێ دەهێڵن بەڵام فـاکتەرە کۆمەڵایەتی و ئابورییەکانن کە یاریدەدەرن بۆ ئەو جیاوازییەو زیاتر دەیچەسپێنن. **ئەلفرێد ئەدلەر** لەبۆچوونەکەیدا ســـەبارەت بەژن، پێچەوانەی فرۆیدو نزیك لەفرۆمو زۆر زیاتر لەهۆرنییەوە نزیکترەو دەڵێت: پیاوان هەردەم لەهەوڵ و تێکۆشانی نەپساوەدا بوون بۆ زاڵ بوونو باڵادەســتی بەســـەر ژناندا، هەر یەك لەئایین و یاســاو وســیســتمی پەروەردەش بەدرێژایی مێژوو لەو پێناوەدا بوون و کاریان بۆ سەرخستنی ئەو هەوڵانە کردووە. هەموویان مەشـــق و ڕاهێنـانن بۆ هەردوو ڕەگەزەکە تـاکو بیرۆکەی بـاڵادەســـتی پیاو و کەمی ژن بەرجەســتە بکەن و خەســڵەتە نێرینەییەکان بەرز نرخاندووەو، هەموو خەسـڵەتێکی نزمو ناشـــیرینیان بەخەســـڵەتی مێینە ناوزەد کردووە: هێز لەبەرانبەر لاوازیی، توانا لەبەرانبەر دەستەوەستانی، ئەکتیف بوون لەبەرانبەر پاسیڤ بوونو عەقڵ لەبەرانبەر سۆزو عاتیفە. تاسەرئەنجام ژنانیش وەك پیاوان قبوڵیان کردوون و کاریان بۆ چەسپاندنی کردووە. بەلای ئەدلەرەوە، هەڵوێســـتی ژنـان لەبەرانبەر کۆنترۆڵو بـاڵادەســـتی پیـاوانـدا، سێ شـــێوە لەکاردانەوەی بەخۆوە گرتووە کە دەکرێت هەر ســـێکیان بەنەخۆش وەســـف بکەین. یەکەم نارەزایی لەرۆڵی مێیایەتی، واتا خەبات کردن لەپێناو ســـەرکەوتن تاکو پیاوانەبنو بەسەر پیاواندا زاڵ بن. لێرەدا ژن بەپشاندان و نواندنی ڕەفتاری نێرانە هەوڵی داوە ڕەفتاریی مێیایەتی خۆی بشـــارێتەوە و هەســـت کردن بەکەمی تێپەڕێنێت. دووەم: هەوڵدان بۆ خۆگونجـانـدن لەگەڵ ئەو ڕۆڵانەدا کە بۆی نەخشـــێنراوە ئەویش بەملکەچ کردنو قبوڵکردنی ئەو شتانەی خراونەتە ئەستۆیەوە بەبێ ئەوەی داوای پاداشتو ستایش بکات. سێیەم: زیادڕەی و پەرگیریی لەڕەفتاریی ژنێتیدا بەمەبەستی فریودان و لەخشتەبردنی پیاو تاکو بتوانێت بەسەریدا زاڵ بێت و ملی پێکەچ بکات. توێژینەوە فسیۆلۆژیو سایکۆلۆژییە نوێیەکاندا هاتووە ڕەگەزی مرۆڤ بەگشـتی زادەی گەشـەو پەرەسـەندنێکە کە پێویسـتە وەك جۆرێـك لەبونەوەر مـامەڵەی لەگەڵـدا بکرێـت و بەو توانـایـانەی لەبونەوەرانیتر جیادەکرێتەوە. ئەمە ئەوە نـاگەیەنێت کە هەموو مرۆڤەکان لەتوانا عەقڵییەکاندا وەك یەکن. تەنـانەت ئەگەر وەك هێزە عەقڵییەکـانیش بۆی بڕوانین لەنێو خودی یەك ڕەگەزیشـــدا ئەو جیاوازییە بەدی دەکرێت ئەگەر فســـیۆلۆژی نەبوو ئەوا زیاتر کارکردو دەرهاویشـــتەو زەمینەی وەگەڕخســـتنی ئەو توانایانە لەژینگەی کلتوری و کۆمەڵایەتیدا بەهەموو ڕەهەندەکانیەوە خۆی دەبینێتەوە کە کارئاســـانی یاخود ئاســـتەنگ و دژواری لەبەردەمیاندا دروســـت دەکات. ئەم کارئاســـانی و ئاســـتەنگەش چۆنەو بەچ شـێوەیەك دەکەوێتەوە، دیارە ئەوەش تـایبەتمەنـدێتی هەر کۆمەڵگایەك ئەو بڕیارە دەدات. ژنبوون ئەگەر پەیوەندی بەناسکی سۆزو هەستەوە هەبێت ئەوا دەبێت بەسەر تەواوی ڕەگەزی مێدا لەهەموو نـاوچەیەکی ئەم دنیایەدا هەروا بوو بێت و لەهەموو لاپەڕەیەکی مێژووی مرۆڤایەتیدا ئەو دۆخە بەو جۆرە تۆمار کرابێت.

ســەرۆك ئەو کەســەیە ســەرداری کۆمەڵێکە یان لەســەروو هەموویانەوەیە، واتە ئەو ســەرەیە دەڕوانێ و بیردەکاتەوەو، لە پێناوی کارێکدا کە بەرژەوەندی گشــتی تێدایە هەڵپە دەکاتو تێدەکۆشێت. ئەو کەسەیە دەخوازێت و ئینجا ئیشی بۆ دەکات و تۆوی کارکردن لەدەروونی کەســـانیتریشـــدا دەچێنێـتو ئەرکو لێپرسراوێتی لەپێنـاوِ بەدی هێنـانی خواســتراوەکەیدا بەســەر تاکەکانی دابەش دەکات. دەتوانێت هزرە ئایدیالیســتیەکەی خۆی، بەســەر تاکەکانی کۆمەڵەکەیدا پەخش بکات و، بۆ جێبەجێکردنی ئەو هزرەش سەرجەم کۆسپ و لەمپەرەکان ببەزێنێ و زاڵ بێت بەسەریاندا. سەرۆك بەنیگای کونکەرو چاوی موگناتیسی و شان و شەوکەتو زمان پاراوی و دەنگی نێردا ناناسرێتەوە. لەمێژووی مرۆڤایەتیدا چەندین ســەرۆکی چاونەرم و دەنگ هێمن و لەســەرخۆ هەبوون. ســەرۆکی راســتەقینە بەکردەوەو چاکەکانیدا دەناسرێتەوە کە لەخزمەت کەســانیتردا بووەو باری گرانی ســەرشــانیانی ســووك کردووە. ســەرۆك گشــتگیرو هەمەلایەنەو لەبوونەوەری مرۆڤـایەتی دەڕوانێـت بەتـایبەتیش لەپیـاوەکـانی خۆی، روانینێکی قوڵ کە بتوانێ پەیوەندییەکانی نێوانیان بدۆزێتەوەو پاشــان بیانپارێزێ و بەهێزیان بکات. دەبێت لەکاتی کارکردندا ئەوەی لەبیر بێت کە لەگەڵ مرۆڤ نەك ئامێردا کاردەکاتو رێگا بدات کەسێتیو سروشــتی هەریەکێکیان ئازاد بێ، تاکو نەرم و نیان و کارا بن نەك بەشــێوەی نێگەتیڤو میکانیکی و هەڵچوون خۆیان بخەنەڕوو. ســەرۆك ئەو کەســەیە بەهۆی ئارەزووەوە نەك ترس، رێـكو پێکیو رژێم بەرقەرار بکـات، دەبێـت لەپێش بەرژەوەنـدی خۆیـدا گرنگی بەبەرژەوەنـدی گشــتی بـداتو لەتەنگەژەو نـالەبـاریشـــدا تونـدوتۆڵی یەکەکەی خۆی بپارێزێت. هەر کۆمەڵێك ســـەرۆکێکی دەوێت بۆ ئەوەی بەڕێوەی بەرێت، دەکرێت بڵێین کۆمەڵەکەســـان بەبێ ســـەرۆك وەك جەســـتەی بێ ســـەر وان. ســـەرۆك ســـومبولی یەکگرتوویيو دەســـەڵاتەو، فرمـانەکـانی ســـەرۆك هەموو کۆمەڵەکە لەیەك شـــتـدا کۆدەکاتەوەو رێگا لەهەڵوەشان و لەناوچوون دەگرێت. هیچ دەستەو کۆمەڵێك ناتوانێت ئەوەی دەیەوێت بیهێنێتەدی یان بەئامانجە بالآکانی بگات ئەگەر بێ ســـەرۆك بێت، سەرۆکێك کە سومبولی یەکگرتوویی ئەو کۆمەڵە بێت و بتوانێت بەرژەوەندی راڤە بکات، لەپاش راهێنـان و هـانـدان و بڵاوکردنەوەی گیـانی هـاوکاری، بەســـەر تێکڕای تـاکەکانی کۆمەڵگادا بیسـەپێنێت. لەنێو هەر دەسـتەو کۆمەڵێکدا بەقەد ژمارەی ئەندامەکانی بابەتی جیاجیاو بەرژەوەنـدی تەســـکی تـایبەتی هەیە، خۆ ئەگەر ســـەرۆکێك نەبێت داکۆکی لەبەرژەوەندی گشـتی بکات، ئەوا خۆبەرسـتی پەرە دەگرێ و ناکۆکی و دژایەتی پەیدا دەبێ. بۆ ئەوەی زەرورەتی بوونی سـەرۆك تێبگەین، پێویسـتە هەمووان بڕوامان بەوە هەبێت کە دەســـەڵات پێویســـتییەکی وەهایە فەرامۆش ناکرێت بۆ کۆکردنەوەی هێزە پەراگەندەو بچوکەکـان و کردنیـان بەیەك هێزی گەورە کە بتوانێـت رووبەڕووی قورسی و دژوارییە گەورەکان ببێتەوە. هەتا کەســـایەتی مرۆڤەکان بەهێز بێت ئەوا بوونی ســـەرۆکی بەتوانا

زەرور دەبێ کە بتوانێت ڕێزیان مسۆگەر بکات و ریزەکانیان بکات بەیەكو بەرەو هێنانەدی ئامانجێکی وردو ماقوڵا لەلایەن هەمووانەوە، ئاراستەیان بکات، گەر وا نەبێت ئەوا هێزو تواناکان پەرش و بڵاو دەبێتەوەو هەر کەسە لەلای خۆیەوە دەست درێژی دەکاتە سەر سنوری دەسەڵاتی هاورێکانی و هەریەکە بەپێچەوانەی ئاراستەی کەسانیترەوە رێدەکاتو گوێ بەبەرژەوەندیو هەست و بۆچوونەکانیان نادات.

---

| Facuty psychology | سيكولوجية الملكات | سایکۆلۆجیای فاکەڵتی |
|---|---|---|

دیدوبۆچوونێکی باوی سایکۆلۆجیانەی سەدەکانی ناوەڕاست بوو، پێیوابوو گوایە عەقڵ لەژمارەیە هۆبەو خانەی زگماکی سەربەخۆ پێکهاتووە، وەك یادگەو ئەندێشەو سەرنجدانو ئیرادەو ... تاد. ئەم بۆچوونە هەڵوەشایەوە کە پێیوابوو دەروون پێکهاتووە لەچەند هێزێکی وەك تێگەشتنو ئیرادەو سەرنجدانو هەموویان چالاکیو کارە عەقڵییەکان بەرهەم ئەهێنن.

---

| Psychology of gambling | سيكولوجية القمار | سایکۆلۆجیای قومار |
|---|---|---|

قومارچی دەیەوێت بەئاسانی و لەرێی فێڵ و خەڵەتاندنەوە پارەو پولی دەستکەوێت، بۆ هێنانەدی ئەو مەبەستە، بەشەو تێدەکۆشێت و هەوڵی بۆ دەدات. جاران لەبەر رۆشنایی تیشکی مانگەشەودا ئەو کەسانە شەونخوونییان دەکردو دەمانەوە بۆ قومارکردن. چەمکی قومار لە (من يقمر)و لەووشەی (قمر)ی عەرەبییەوە وەرگیراوە، واتا ئەو کەسەی لەمانگەشەودا، بێدارەو ناخەوێتو بەڵێنی داوە ساویلکەیی کەسایتر بسەلمێنێتو لێیان بباتەوە. هەروەها (الميسر) لە(اليسر) وە هاتووە بەمانای ئاسانیو خۆشگوزەرانی، یان نەفەسدرێژی کەسێك دێت لەداواکاریدا یان بەکەسێك دەوترێت کە بیەوێت ببێتە خاوەنی ماڵ و پارە. بەپێچەوانەوە بەگشتی قومارچی نەریتێکی کەسێتی ناکامڵی هەیەو رقی لەبەرپرسیارێتی و رێساکانە و هیچ بایەخێك بەئاکارو دابونەریتەکان نادات. ئەمانە لەرواڵەتدا کەسێتیەکی کۆمەڵایەتییان هەیە، بەڵام لەڕاستیدا هیچ پەیوەندییەکی ڕاستەقینە، بەکەسانیترەوە گرێیان نادات و بۆ هێنانەدی بەرژەوەندی خۆیان، هەموو کەسێك بەکاردەهێنن. خۆ ئەگەر قەرزی نەدەیتێ، ئەوا لێی زویر دەبێت و چیتر لەفەرهەنگی ئەودا جێت نابێتەوەو بەدوای کەسانیتردا دەگەرێت. ئەو وروژاندنەی لەکەشوهەوای پرۆسەی قومارکردندایە، چێژێکی دەروونی پێدەبەخشێتو شەیدای ئەو رەوشەیەو لەپێناویدا دەژی. دروشمی بیروباوەری ئەو (ژیانە لەمەترسیدا). زۆربەی جار دیدو بۆچوونەکانی واقیعی نین و نالۆژیکینو ناهێڵێت گۆڕانکارییان بەسەردا بێت. ئەو وێنەیەی بەرانبەر بەخۆی لەناخیدا هەیەتی، لەگەڵ کەسێتی و تواناکانیدا یەکناگرێتەوەو پێی وایە لەهەموو کەسێك چاکترە. خاوەنی بیرکردنەوەی ئەفسوناویو غەیبییانیەو باوەڕی بەووشەو ژمارەو فۆرم و نیشانەکان هەیە. دەمێك گەشبینو دەمێك رەشبینە.

چاو و عەقڵی لەســـەر پەرەکەی ناو دەســـتیەتی وەك ئەوەی لەگەڵیدا بدوێ و سروشی لێوەربگرێت. هەندێك لەقومارچییەکان بەهۆی پەروەردەیانەوە خاوەنی کەســـێتییەکی نێگەتیفن‌و هەمیشە پشت بەکەسانیتر دەبەستن. هەندێکیتریان کەسێتی ڕاڕا و ناچارییان هەیەو بەدووبارەو دەبارە کردنەوەی ڕەفتارو بیرکردنەوەیەك، هەســـت بەڕەزامەندیو ئاســـوودەیی دەکەن. کەواتە لەقومارکردندا چەندین تالیســـمان و نەریتی ســـایکۆلۆژیی هەیەو قومارچی پەنایان بۆ دەبات.

---

| سایکۆلۆجیای هاتوچۆ | سيكولوجية المرور | Traffic psychology |
|---|---|---|

ســایکۆلۆژیای هاتوچۆ یەکێکە لەبوارەکانی ســایکۆلۆژیای پراکتیکی، بەهۆی پەرەســەندنی مەزن‌و فراوانەکانی ڕێگاوبانی شـــارو شـــارۆچکەکان‌و قەرەباڵغی هاتوچۆوە هاتۆتەبوون. ژمارەی قوربانییەکانی کارەســاتی هاتوچۆ گەورەو ســەرســوڕهێنەرن، جگە لەزیانە مادیو دەروونیو کۆمەڵایەتییەکانیشـــی زۆر زیاترو گەورەترن‌و بەئاســـانی نایەنە پێوانەکردن. شایانی باسە لەئەنجامی توێژینەوە سایکۆلۆژییە پراکتیکیەکاندا ساڵانە دەیان چاککردن‌و گۆڕانکاری بەســـەر دیزاینی شـــەقام‌و ئامارژەکانی هاتوچۆو کاریگەریی شـــێوەو ڕەنگ‌و ژمارەیاندا دێت تاکو لەگەڵ توانای جوڵەیی‌و پەیبردنی مرۆڤدا بســـازێنرێن. پەیوەندییەك لەنێوان پۆلیسەکانی هاتوچۆو جۆری ئۆتۆمبێل‌و شۆفێری ئەو ئۆتۆمبێلانەدا هەیە. ڕەنگە مامەڵەی نەرمونیانیان لەگەڵ شـــۆفێری ئۆتۆمبێلە کەشـــخەو مۆدێل بەرزەکاندا، بگەڕێتەوە بۆ کاریگەریی ئەو شـــتەی کە پێیدەوترێت (ڕۆڵی دیمەن یان کاریگەریی ڕوخســـار)و لایەنگریو ڕێزی چینایەتی لای پۆلیســـەکانی هاتوچۆ بۆ شـــۆفێر یان خاوەنی ئۆتۆمبێلە کەشـــخەو مۆدێل بەرزەکە. بەو پێیەی لەلای ئەو ســـومبولی چینایەتییەو وەلامدانەوەی ســـایکۆلۆژیی تایبەت بەخۆی هەیە. هەر لەبەر ئەمەشـــە کە زۆرێك لەهەڵەشـــەیی ئەو گەنجانەی ئۆتۆمبێلی کەشـــخەو مۆدێل بەرزەیان پێیە، لەلایەن پۆلیســـەکانی هاتوچۆوە ئاســـاییەو قبوڵ دەکرێت. یەکێك لەمەرجەکانی لێخوڕین توانای وەرگرتنی بواری بینین‌و جێگیرکردنی پەیبردنی بینینە لەسەر شتە نزیك‌و دوورەکان‌و، پاشان بڕیاردان‌و چاونەترسی، ئەمانە ئەو ئەرکانەن کەوا لەشـــۆفێر دەکات هەندێجار بەناچاری بڕیاری پەلە بدات‌و یاخود لەپێناو ڕزگارکردنی ژیانی خۆیو کەســـانیتردا ســـەرچڵی بکات‌و، خۆی لەکارەســـاتی مســـۆگەر دووربخاتەوە. ئەمەش پێویســـتی بەخێرایی جوڵە هەیە کە یەکێکە لەگرنگترین خێراییەکانی پەیبردن. ئامارژەکانی هاتوچۆو ڕێنماییو شـــێوەی ڕێگاو ژمارەی ئۆتۆمبێلەکان‌و ڕێکوپێکی ڕەوتی پیادەو هەڵچوونەکانی پۆلیسەکانی هاتوچۆ؛ ئەمانە هەموو فشـــارگەڵ‌و پەســـتانی مێشـــکن بۆ ســـەر شـــۆفێرو پێویســـتی بەئاســـتێکی زیرەکیو ســـەرنجدان‌و هاوســـەنگی دەروونیو توانای جوڵەو وەرگرتنی بڕیار هەیە. هەر شـــۆفێرێك بەپێی نیشـــانە جەســـتەییو جوڵەییو پەیبردنەکانی، بەشـــێوازێکی لێخوڕین ئاشـــنابووەو ڕاهاتووە. ماندووبوون کارکردنی خراپ بەســـەر شـــۆفێری ئۆتۆمبێلی تایبەت‌و ئۆتۆمبێلە

بارهەڵگرو تاکسییەکانەوە بەجێ دەهێڵێت. ماندووبوون بێزاریی بەدوای خۆیدا دەهێنێت، بێزاریی ئەو کاتە کارا دەبێت کە شـــۆفێر بەڕێگایەکی دووری نەگۆڕی بێ دیمەنو ڕووداودا ڕێبکات. هەروەها تەمەنو ڕەگەزو ئەزموونیش کاریگەری خۆیان هەیە. کەمی ئەزموون پەیوەندی بەتەمەنەوە هەیە، خاوی لەجوڵەو بیرکردنەوەدا لەگەڵ هەڵکشـــانی تەمەندا دێنە ئاراوە.

---

Psychometrics — القياس النفسي — سایکۆمەتری

---

پێوانەی دەروونی بریتییە لەلایەنی پێوانەو ژمێرکاری لەئەزموونە ســـایکۆلۆجییەکانـدا، چارەســـەری ئامارییە، یان هەر شـــێوەیەکە لەشـــێوەکانی پێوانەکردنی چەندێتیو ژمارەیی لەتوێژینەوە دەروونییەکانداو تایبەتە بەئەرکی سایکۆلۆجیایی.

---

Educational Supervision — الإشراف التربوي — سەرپەرشتی پەروەردەیی

---

پرۆســـەیەکی هەرەوەزییە لەنێوان ســـەرپەرشـــتیارو مامۆســـتادا بۆ پەرەپێدانو باشـــکردنی پرۆسەی فێرکردن لەڕێی شێوازەکانی سەرپەرشتکردنەوە کە سەرپەرشتیار بەمیکانیزمێکی دیموکراسیو دیالۆگو گفتوگۆی بەرهەمدار بۆ مامۆســـتای ئەخاتەڕوو. لەخەســـڵەتەکانی سەرپەرشتی پەروەردەیی:- **راوێژکارییە**: واتا لەسەر بنەمای ڕێزگرتنی هەریەك لەمامۆستاو فێرخوازەو دەرفەتی تەواوەتیان بۆ ئەرەخسـێنێت. **ڕێکخراوە**: پشـت بەپلانو نەخشـەی زانسـتی ئەبەسـتێت. **ســەرکردایەتیکردنە**: واتا توانای کارتێکردنە لەمامۆســتاو فێرخواز. **هەرەوەزییە**: هەر یەك لەســـەرپەرشـــتیارو مامۆســـتاو خوێندکار لەپێناو ســـەرکەوتنی پرۆسەی پەروەردەدا هاوکاری یەکیتری دەکەن. **بەردەوامە**: لەسەرەتای ساڵەوە تا کۆتایی ســـاڵی خوێندن درێژە ئەکێشـێت. **مرۆڤایەتییە**: ئامانجی دانپێدانانو بەرزڕاگرتنی بەهای تاکەکەســـە. **گشـتگیرە**: واتا گرنگی بەســـەرجەم چالاکیو فاکتەرە کاریگەرەکانی ســـەر ڕەوتی پرۆسەی پەروەردەیی دەدات.

---

Beginning of childhood — بداية الطفولة — سەرەتای منداڵی

---

قۆناغی دایەنگە دەگرێتەوە، لەلەدایکبوونەوە تا کۆتایی ســاڵی دووەمی تەمەنی منداڵ، ئەم ماوەیە ماوەی بێدەســـەڵاتیو پشـــتبەســـتنی تەواوەتییە. زۆربەی کێشـــەکانی ئەم قۆناغە تایبەتە بەدایکایەتیو بەخێوکردنو پاکڕاگرتنو... تاد.

---

Pride — العجب — سەرسوڕمان

---

هەســـتکردنی پەرگیرو زیـاد لەڕادەی تـاکەکەســـە بەخودی خۆی، یـان ڕێزگرتنی خود بەئەندازەیەکی زیادڕەوی، ئەمەش بۆخۆی قەرەبوونەوەیەکی زۆرە بۆ هەستو نەستی خۆ بەکەمو نزم زانین.

| سەرکردایەتی نێرگسی | القيادة النرجسية | Narcissistic leadership |
|---|---|---|

یەکێکە لەو شـێوازانەی سـەرکردایەتیکردن کە تیایدا سـەرکردە تەنها بایەخ بەخۆی دەدات‌و هەموو شتێك هەر بۆخۆی‌و لەبازنەی خۆیدا ئەسورێتەوە، بەهیچ جۆرێك گرنگی بەگەلەکەی یان تاکەکانی گروپەکەی خۆی نادات. خەسـڵەتەکانی سـەرکردەی نێرگسـی ستەمکاری‌و خۆسەپاندن‌و شەڕانگێزییە. دەروونشیکاران پێیانوایە سەرکردایەتی نێرگسی بەتایبەتی وێرانکارییەکەی، سیفاتی کەلـلـەرەقی‌و پێداگری‌و سەرقاڵبوون بەخودەوە؛ هەیە کە ئەمانەش پێویستی کەسانی خۆپەرستە بۆ گەیشتن بەدەسەڵات‌و باڵادەستی.

| سەرکردن | الطلاقة | Fluency |
|---|---|---|

سـەرکردن بەواتا لێشـاوی بێ بەرنامەو لەخۆوە دەرچوی وێناکاری زەینی و هزرییەکان. یەکێکە لەتوانا عەقڵییەکانی کەسی داهێنەر ئیتر لەهەر بوارێکدا داهێنان بکات. بەو واتایە دێت کەهزرو وێنە مێشکیەکانی کەسی بلیمەت، بەشێوەیەکی نائاسایی و لەخۆڕاو بێ هیچ وادەو سازکردنێك سەرهەڵدەدەن. بەڕای گاڵتۆن، عەقڵی داهێنەر لێوان لێوە لەهزرو بیری نوێ‌و لەشـێوەی بیرۆکەی کامڵ و ڕێکخراودا دێنە دەرەوەو بەبێ ئەوەی هیچ لەمپەرێك ڕێگربێت لەبەردەمیاندا.

| سەرگەرمیی | الحماسة | Enthusiasm |
|---|---|---|

کەسانێك دەگرێتەوە سروشـت‌و شـێوازی دەربڕینی هەڵچوونەکانیان سـیمای سـەرچڵی پێوە دیارە.

| سەرنجدان | الانتباه | Attention |
|---|---|---|

پرۆسـەیەکی عەقڵییەو لەپاش هەسـت کردنەوە ڕوودەدات، تیایدا چالاکی ئەندامەکانی هەسـت کردن لەسـەر هەڵوێسـتێکی وروژێنەر چڕدەکرێنەوە، یاخود لەنێو وروژێنەرەکاندا یەکێکیان هەڵدەبژێردرێت‌و ئەوانیتر پەراوێز دەکرێن. ئەم پرۆسـەیە، چالاکیی مۆخیەو چەند بەشـێکی دینامیکیی (نەك بەبەردبوو) دیاری کراوی توێژاڵی مۆخە لەباروڕەوشی تـایبەتیـدا، کەچـالاکی وروژانـدن لەبەرزترین پلەکـانیـدایە، ئەنجـامی دەدەن. بەڵام بەشـەکانیتری توێژاڵی مۆخ و بەشـەکانیتری دەماغ، بەپێچەوانەوە وروژاندنەکەیان لاوازەو یاخود لەحاڵەتی دەستبەرداربوونی ناتەواو و لەکاروەستاندان. واتا سەرنجدان دیاردەیەکی فسـیۆلۆجی مۆخیی هەڵبژێردراوەو لەخۆڕا پەیـدا نـابێـت، بەڵکو لەڕووی چۆنـایەتیەوە ئاراستەی شتێکی دیاریکراو یان دیاردەیەکی تایبەت، کراوە.

| | | |
|---|---|---|
| Thalamus | المهاد | سەلامۆس، لانك |

سـەلامۆس یان لانك مادەیەکی خۆلەمێشـییە لەنزیك بنکەی مێشـكو سـەنتەری هەسـتە هاتووەکانە لەجەستەوە. سەلامۆسیش بۆ خۆی لەدوو ئامرازی فسیۆلۆژی پێك دێت کە ڕەنگیان بۆرەو لەنێو ڕووەکانی ناوەوەیدا کەلێنی (بۆشـایی) سـێیەم هەیەو، ئەمیش لەڕێی کەنـاڵێکی ئـاویی‌و بەکەلێنی چوارەم دەگـات، هەروەهـا لەڕێی ئەو کونـانەوە کە نێوان کەلێنەکاندایە، بەهەردوو کەلێنی ئەملاو ئەولا دەگات. سەلامۆس ئەو ناوەندە هەستیەی دەماغە کە بەرپرسی ناڕاسـتەوخۆی ئەرکی سـەرجەم ئەندامەکانی جەسـتەیە لەناویدا ناوەندە دەماغیە سـەرەکیەکانی بینین هەیە، هەروەها تەواوی دەمارە هەسـتیەکان لەڕێی ئەمەوە بۆ توێژاڵی مۆخ تێدەپەڕن. بەڵام هایپۆسەلامۆس (ژێر لانك) لەژێر سەلامۆسدایە؛ لێپرسراوی ڕێکخستنی هەموو ئەرکە ناوەکیەکانی جەستەیە: واتا ئەو سەنتەرە دەماغیەیە کە بەرپرسـە لەڕێکخسـتنی سـوڕانی خوێن‌و هەناسـەدان‌و هەرس کردن و ... تاد. (بڕوانە هایپۆسەلامۆس).

| | | |
|---|---|---|
| Waking center | مركز الاستيقاظ | سەنتەری بێدارکردنەوە |

ناوەندێکە لەهایپپۆسـەلامۆسـداو لەنێو مێشـکدایەو بەرپرسـە لەڕێکخسـتنی پرۆسـەی خەوتن‌و بەئاگاهاتنەوە.

| | | |
|---|---|---|
| Control center | مركز الضبط | سەنتەری کۆنترۆڵ |

جیاوازی تاکەکانە لەگشـتاندنی پێشـبینییەکانیان بەسـەر سـەرچاوەکانی پاڵپشـتیکردندا، سـەنتەری کۆنترۆڵ گوزارشـت لەپەیبردنی تاك ئەکات بۆ سـەرچاوەی بەرپرسـیاریەتی ئەنجـام‌و ڕووداوەکـانی ژیـانی بەوەی ئـایـا بەرپرسـیـاریەتییەکی نـاوەکییە یـاخود بەرپرسـیاریەتییەکی دەرەکییەو لەبازنەی دەسـەڵاتی ئەو تاکە دەچێتە دەرەوە. سـەنتەری کۆنترۆڵ ڕەهەندێکە لەڕەهەندەکانی کەسـێتی کە کار لەچەندین جۆری هەڵسـوکەوت ئەکـات، بەشـێوەیەك بڕواهێنـانی تـاك بەوەی ئەتوانێـت کۆنترۆڵی مژارە تـایبەت‌و گشـتییەکانی ژیانی بکات هۆکارە بۆ زیندوو مانەوەی بەبێ دارمان‌و چەشتنی شـیرینی ژیان‌و وای لێدەکات بتوانێت خۆی بسـازێنێت لەگەڵ ئەو ژینگەیەی ژیانی تیا دەکات‌و پشـت بەچۆنیەتی کارتێکردنی پشـتیوانییەکان دەبەسـتێت لەهەڵسوکەوتدا. واتا بەپەیبردنی تاك بۆ سـەرچاوەی بەرپرس لەئەنجام‌و ڕووداوەکان، ئایا بەرپرسـیاریەتییەکی ناوەکییەو تیایدا تاك بەرپرسـیاریەتی سـەرکەوتن و شـکسـتەکانی دەگرێتە ئەسـتۆ لە ئەنجامی هەوڵ‌و تواناکانی خۆیدا، یاخود بەرپرسـیاریەتییەکی دەرەکییەو لەسـنووری دەسـەڵاتی تاکەکە دەردەچێت. کەواتە بڕواهێنانی تاك بەوەی بەرپرسـیار یان نابەرپرسـیارە لەو ڕووداوانەی ڕووبەڕووی دەبنەوە لەڕێگەی ئەو پشتیوانییەی پێشتر بۆ هەڵسوکەوتی خۆی دابەستووە لەگەڵ پێشبینیکردنی بۆ ئەنجامەکانی ئەو هەڵسوکەوتە.

| سەنتەری کۆنترۆڵی دەرەکی | مركز الضبط الخارجي | External tuning center |
|---|---|---|

بڕوابوونی تاکە بەوەی هەموو ئەوەی بەسەری هاتووە لەدۆخگەلێکی دیاریکراودا پەیوەندار نییە بەوەی کە خۆی دەیکات، بەڵکو پەیوەنداره بەناوچەوان و بەخت یان بەکاریگەریی ئەوانەوە لەسەر دۆخەکە. رۆتەر Rotter وای دەبینێت کە گروپی کۆنترۆڵی دەرەکی بڕوایان وایە کە ئەوەی بەسەریان دێت پەیوەنداره بەوەی بەبەختو ناوچەوان یان کەسانێکی خاوەنی هەژموون قسەیان تیاکردووە یان هەموو ئەوانە بەیەکەوە. تاکەکانی کۆمەڵەی کۆنترۆڵی دەرەکی بڕوایان وایە کە رووداوە ئەرێنییەکان ئەنجامی بەختی سپی و ناوچەوان و رێکەوتو هاوکاریکردنی دەوروبەریانە، خۆ ئەگەر رووداوەکان نەرێنیی بوون ئەوە خەتای بەختی رەش و ناوچەوانو دژایەتیکردنی دەوروبەریانە، واتە لێرەدا تاك خۆی بەبەرپرس نازانێ لەرووداوەکانی ژیانی، ئیدی ئەرێنی بن یان نەرێنی.

| سەنتەری کۆنترۆڵی ناوەکی | مركز الضبط الداخلي | Internal control center |
|---|---|---|

ئەگەر تاکەکەس پەیبرد بەپەیوەندیی هۆکارئامێزی نێوان کردارەکان و ئەنجامەکانیان کە پشتیوانییەکانی خۆی لەسەر بیناکردبێت هەروەها بەوەی ئەم کردارو رووداوانە هەماهەنگن لەگەڵ تواناو ئاکارە کەسییەکەی یان سیمە هەمیشەییە جیاوازەکانیدا ئەوا ئەو بڕوایە بەکۆنترۆڵی ناوەکی ناوزەند دەکرێت. رۆتەر Rotter ئاماژە دەدات بەوەی کۆنترۆڵی ناوەکی وەسفی ئەو تاکە دەکات کە بڕوای وایە ئەوەی روویداوەو ئەوەش کە ئێستا لەرووداندایەو ئەوەش کە لەداهاتوودا روودەدات بەشێوەیەکی راستەوخۆ پەیوەنددارن بەوەی کردوویەتی یان لەکردنیدایە یان دەیکات لەجۆرە دۆخێکی دیاریکراو یان کۆمەڵە دۆخێکدا. ئەو تاکەی کۆنترۆڵی ناوەکییە بڕوای وایە کە راستەوخۆ بەرپرسە لەرەفتارو ئەنجامی کارەکانی، هەموو ئەو سەرکەوتن و شکستانەی بەسەری دێت بەهۆی هەوڵدان و کۆشش و ویستو سووربوونی خۆیەوەیە یان بەهۆی کەموکورییەك لەهەوڵو کۆششو ویستەکانیدا.

| سروشئامێز | ایحاء | Suggestion |
|---|---|---|

ئەم چەمکە بریتییە لەپرۆسەی کارتێکردن و بڕواپێهێنانو بەهۆیەوە مەبەستو مەرامی کەسێك لەسەر کەسێکیتر راستەوخۆ بەدی دێتو جێبەجێ دەکرێت، پرۆسەی بڕواکردنە یان بڕواپێکردنە بەهۆی بەڵگەو فێربوونەوە نییە بەڵکو پەیوەندی بەتوانای بڕوا پێهێنانی کەسی یەکەمو خۆشباوەڕی کەسی دووەمەوە هەیە. سروشئامێز رۆڵێکی گرنگ لەبارو دۆخەکانی ژیانی کۆمەڵایەتیدا گێڕاوەو دەگێڕێت، لۆبۆنو تارد بەوردی لەسایکۆلۆجیای جەماوەر لەبارەیەوە دواون. لەدەروونزانی کلینیکیدا پێوەری سروشئامێزی بۆ پێوانەکردنی وابەستەبوون بەسروشئامێزەوە دارێژراوە. بەڵام سروشئامێزی خۆیی بریتییە لەتوانای تاکەکەس بۆ بڕواهێنان بەخودی خۆی واتا

بیروباوەڕەكانی خۆی بەسروشـــتائامێزو لەلایەن خۆیەوە دەگۆڕدرێت بۆ هەڵوێســـتو بیروباوەڕی جیاواز بەبێ ئەوەی كەســـێكیتر لەو پرۆســـەیەدا بەشـــدار بێت هەروەك لەخۆخەواندن یان خەواندنی موگناتیسی خۆییدا ئەنجام دەدرێت.

---

| سروشت، میزاج | الطبع، مزاج | Temper Mood |
|---|---|---|

كۆمەڵێك ســـیفاتە كە هەڵچوونەكانی كەســـێك لەهیتر جیادەكاتەوە، ئارەزووی جۆرێك وەڵامدانەوەی هەڵچوونەكانە وەك ســیمایەكی تایبەتی كەسـێتین ئەو سـیفاتانەش بریتین لەپلەی كاریگەرێتی تاك بەو هەڵوێســـتەی هەڵچوون دەوروژێنێت: كەمە یان زۆرە، خاوە یـان خێرایە. جۆری وەڵامـدانەوەكە: بەهێزە لاوازە. جێگیریی حـاڵەتەكە: هەڵبەزو دابەز ئەكات یان لەســـەر یەك وەڵامدانەوە درێژە ئەكێشـێت. ئەو دۆخەی بەســـەر كەســـەكەدا زاڵە: شادە، غەمگینە، هێمنە یان شپرزەیە.

---

| سڕینەوەی فێربوون | محو التعلم | Erase learning |
|---|---|---|

كوژانەوەی نەهێشـــتنی هەر نەریتو ڕەفتارو وەڵامـدانەوەیەكی وەرگیراو دەگرێتەوە كە پێشتر كەسەكە یان گیانلەبەرەكە فێركراوە یاخود خۆی فێری بووە .

---

| سكینەر | سكينر | Skinner |
|---|---|---|

برهۆس فریدریك ســـكینەر (1904- 1990) زانای دەروونزانی ڕەفتاریی ئەمریكی، یەكێكە لەمەزنترین زاناكانی سەدەی بیستەمو زۆرترین كاریگەری لەسەر دەروونزانی بەجێهێشتووە، لەدیارترین كتێبەكانی (ڕەفتاری بوونەوەرە زیندووەكان 1948)و (ڕەفتاری گۆكراو 1957). مەرجـداریی ئەنجـامـدراو لای ســـكینەر جۆرێكە لەڕەفتـاری وەســـفكراوو لێكۆڵینەوە لەیاســـاكانی ڕەفتار دەكات لەڕێی فێربوونی ئەنجامدراوەوە. ســـكینەر لەتاقیگەكەیدا توێژینەوەكانی لەســـەر ڕەفتاری ئەنجامدراو كردووە كە دواتر بەســـندوقی ســـكینەر ناسرا، گیانلەبەرەكە دابڕاو لەهەموو وروژێنەرێك دەخرێتە ســـندوقەكەوە. كاتێك گیانلەبەرەكە شـتێك دەكات ئەبێت بە (پاڵپشـــتكار، بەهێزكردن) پشـــتگیری بكرێت. بۆ نموونە ئەگەر مشـــكەكە بەســـەر تەلەكەدا پەڕییەوە ئەوا پاڵپشـــتەكارەی پێدانی پارچەكەیەك خۆراكە، هەتـا مشـــكەكە بەســـەر پلەكـانـدا بپەڕێتەوەو پـارچەیەك خۆراك دەربهێنێـت، ئەوا پەیوەســـتبوونەكە بەخێرایی دەســـتپێدەكات. دواتر لەجیاتی مشـــك كۆتری بەكارهێنا، ئەنجـامـدراوێتی بـریـتـیـیە لەوەی كـۆتـرەكە دەنـووك لەخـاڵـێكی دیـاریـكـراو بـدات، پاڵپشـتەكارەكەی دانەوێڵەی زیاتر بوو. پوختەی یاســای مەرجداریی ئەنجامدراو ئەوەیە: ئەگەر لەپـاش ڕودانی ئەنجـامـدراوەكەوە وروژێنەرێـك پـاڵپشـــتی لێبكـات، ئەوا هێزی ئەنجامدراوەكە زیاتر دەبێتو ئەكرێت پێوانە بكرێت بەژمارەو خێرایی وەڵامـدانەوەكە بەرلەوەی بەیەكجاری بكوژێتەوەو كۆتایی پێبێت. پاڵپشـتەكان ئەكرێت ئەرێنیو پۆزەتیف

بن وەك خۆراكو ئاو سێكس كە ئەگەری وەڵامدانەوە زیاتر دەكەن. هەروەها پاڵپشتەكان ئەكرێت نەرێنیو نێگەتیف بن وەك لێدانی تەزووی كارەباییو تیشكی بەهێزو دەنگی گەورەی بێزاركەر. سكینەر هەوڵیدا كەرەسەكانی لەسەر چارەسەری دەروونی پراكتیزە بكات بەو بەڵگەیەی كە چارەسەر بەشێویو شڵەژانەكان ناهێڵن ئەگەر ئەو رەفتارەی پێشتر بەدوایدا هاتووە؛ پاڵپشتكاری نەكرێت.

| سیمە، نیشانە | السمة | Trait |
| --- | --- | --- |

ئەو پێكهاتەیە لەستراكتۆری كەسێتیدا كە دەشێت لەرێی رەفتارەوە هەڵبهێنجێرێتو ئاماژەی بۆ بكرێت. دەكرێت بڵێین هەر لایەنێكی جێگیری رەفتاری تاكەسە لەهزرو هەستو سۆزو كردەوەدا، رەنگە زگماك یان وەرگیراو بێت. خەسڵەتێكی جیاكەرەوەی كەسێتی مرۆڤە، ئاكاری، هزری، كولتوری، جوڵەیی، میزاجی. وەڵامدانەوەیەكی مەرجدار، رەنگە رەفتاریی یان جەستەیی بێت. ئامادەباشییەكی دینامی یان ئارەزوویەكی نیمچە جێگیرە بۆ ئەنجامدانی رەفتارێكی دیاریكراو. چەمكێكی پانو پۆرو فراوانە لەكەسێتیدا وەك بروابەخۆبوون، تەنگو بەرتەسكیشە وەك هەر وەڵامدانەوەیەكی مەرجدار. تیۆری سیمەكان لەدەروونزانیدا رێبازێكی دیاری لێكۆڵینەوەی كەسێتییە، بەلایانەوە سیمە چەشنێكی باوی رەفتارو سۆزو هەڵچوونو بیركردنەوە، تارادەیەك جێگیرەو لەكەسێكەوە بۆ كەسێكتیر ئەگۆرێت. زاناكانی وەك ئالپێرتو ئایزنگو كاتیل هەر یەكەیان بەجیا ئاماژەی بەچەندین سیمەی كەسێتی كردووە، بەگشتی سیمەكان بریتین: **سیمە تاكایەتییەكان** ئەو نیشانانەی كەسێتین كە دەركەوتنیان تایبەتە بەیەكێك لەبوارو بایەخپێدانو بۆچوونە تاكەكەسییەكانەوە. بەڵام **سیمە تواناییەكان** ئەو نیشانانەی كەسێتین كە تایبەتن بەتواناو لێهاتووی هەوڵی تاكەكەسەوە لەبواری كاركردندا بەمەبەستی گەیشتن بەئامانجەكەی (وەك زیرەكی). هەرچی **سیمەی جەستەییەكانە** دیارو لەبەرچاودانو بەئاسانی پێوانە دەكرێن وەك باڵاو كێشو شێوەی روخسارو رەنگی چاوو قژو پێستو... تاد. بەڵام **سیمە جوڵەییەكان** ئەو نیشانانەی كەسێتین كە مەبەست لێیان هێزی شاراوە یان پاڵنەری رەفتاری مرۆڤایەتییە لەپێناو وەرگرتنی زانستو زانیاری یان بەدەستهێنانی سامانی ماددیو هەر شتێكی دیكە. **سیمە رواڵەتییەكانیش** كۆمەڵێك رەفتاری دیارو بەرچاوو تێبینیكراونو بەئاسانی ئەناسرێنەوە. ئەم نیشانانە نیمچە جێگیرنو خەسڵەتەكانی زیاتر وەسفین نەك دەستنیشانكاری بن، بەڵام **سیمەی قوڵ** ئەو نیشانانەیە كە جەوهەرییو درێژ خایەنەو بەئاستەم دەگۆردرێت، پێچەوانەی سیمەی رواڵەتییە. **سیمە سەرەكییەكان** كاریگەرو گشتگیرنو بەهەموو لایەنەكانی ژیانی كەسەكەدا رۆچوونو كاریگەرییان لەسەر كۆی رەفتارو كردەوەكانی كەسەكە هەیە. **سیمە لاوەكییەكان** ئەو نیشانانەی كەسێتین كە بایەخیان كەمترەو بەشێوەیەكی رۆشنو بەژمارەیەكی زۆر دەرناكەونو تەنها لەلای كەسە زۆر نزیكەكانەوە تێبینی دەكرێن. **سیمە**

**سـەنتەرییەکانیش** کاریگەرو گشـتگیرییان لەسـیمە سـەرەکییەکان کەمترەو لای هەموو کەسێك هەیەو بەژمارەی کەمتر. **سـیمە هاوبەشـەکان** دەرئەنجامی لێکچوونو هاوبەشی فاکتەری بۆماوەیین لەگەڵ ژیانی هاوبەش لەیەك کولتوردا. **سـیمەی باو** ئەو نیشـانانەیە کە گشـــتییەو لەلای زۆربەی زۆری تاکەکانی کۆمەڵگایەك بەدی دەکرێت، زۆرجار پێی دەوترێت نیشانەی کەسێتی نەتەوەیی، بەڵام **سیمەی بەزیو** یان نادیار ئەو نیشانانەیە کە بەرجەستە نییەو بەئاسانی ناپێورێتو لەوەڵامدانەوەو هەڵوێستەکاندا ناڕاستەوخۆ تێبینی دەکرێن.

| Sentiment | العاطفة | سۆز |
|---|---|---|

ئامادەباشـــییەکی ویژدانی ئـاوێتەو ڕێکخراوو وەرگیراوە لەچەنـد هەڵچوونێـك، بەرانبەر هەڵوێســتێك یان بابەتێکی دیاریکراو، واتا ئەگەر چەند هەڵچوونێك لەسـەر یەك بابەت گردبوونەوە لەئەنجامدا سۆز بەرانبەر ئەو بابەتە دێتە ئاراوە.

| Second signal system | نظام الاشاري الثاني | سیستمی ئاماژەیی دووەم |
|---|---|---|

بنەمایەکی دەروونیی دەمارییەو دەگەڕێتەوە بۆ **باڤلۆڤ** ئەم بنەمایە جەخت لەسـەر ڕۆڵی ئاخاوتنو زمان دەکاتەوە لەبیناکردنی ئەرکە عەقڵییە باڵاکانو بەڕێوەبردنو ئاراسـتەکردنی چـالاکی دەمـاریی، بەهۆی ئەم ڕۆڵەیەوە بـاڵاو پێشـــکەوتوو دەبێـت، بۆیە بـاڤلۆڤ بەسـیســتمێکی باڵاو پێشـــکەوتووی ڕەفتاری مرۆڤایەتی هەژمار دەکات کە بەئەرکەکانی ئەبستراکتو گەیاندن هەڵدەستێت، ئەم سیستمەش جیاوازە لەسیستمی ئاماژەیی یەکەم کە بوونەوەری زیندوو (ئاژەڵو منداڵی بچوك) بەهۆیەوەو لەســـەر بناغەی (هەســـتی بایۆلۆجی ڕاستەوخۆ) وەڵام بەوروژێنەرەکان دەداتەوە.

| Sex | الجنس | سێکس |
|---|---|---|

ســێکس پاڵنەرێکی زگماکییەو لەپێکهاتەی بایۆلۆژییمانەوە ســەرهەڵدەداتو فێرناکرێینو هەمووومـان دەیزانین، ئەوە عەقـڵ و ئـاگاییمـانە کە دەیخـاتە نێو چوارچێوەی کولتوری کۆمەڵگاوە. لەنەسـت و بێ ئاگاییشـدا ئەو سـنوورانە دەشـکێنو بێ کۆتوبەند تێردەکرێت هەروەك چۆن لەخەونی قوڵدا سـێکس بەوپەڕی ئازادییەوە گوزارشـت لەخۆی دەکاتو هیچ بەهـاو پێوەرێك بەهەنـد وەرنـاگرێـت. ســـێکسو هێماکانی؛ پانتاییەکی بەرفراوان لەتەمەن و هزرو ئەنـدێشـــەو ویژدانو ئـایینو پەیوەنـدی کۆمەڵایەتی و بڕیارو بەرهەمی هونەری و ئەدەبیمان داگیر دەکاتو ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ؛ بەچەندین ڕەنگو شێوەی جیاواز خۆی دەنوێنێتو خۆی تازە دەکاتەوە. لەسەر ئاستی مرۆڤایەتیدا؛ سێکس لەپێش خۆشـەویسـتییەوەیە. مێژووی مرۆڤایەتی، سـێکس دەیبزوێنێ و درێژەی پێدەدات. بوونی ئێمە بەرهەمی پرۆسـەی سـێکسـییە. ئاشـکرایە ئەگەر ئەو پرۆسـەیە ئەنجام نەدرێتو

نەمێنێت، بەدوایدا جۆری مرۆڤایەتیش قڕی تێدەکەوێت و نامێنێت. بۆیە ســـەبارەت بەمرۆڤایەتی: سێکس ئامانجەو خۆشەویستی کەرەسەیەکە لەپێناو بەدیهێنانیدا. بایەخ و پێگەی سێکس بۆ درێژەدان بەژیان و مانەوەی مرۆڤایەتی، بەئەندازەیەکە، هەرگیز لەگەڵ خۆشـــەویســـتیدا نایەتە بەراورد کردن. لەبەر ئەو ڕۆڵە، لەهەموو ئایینە ئاســـمانی و نائاسمانییەکاندا، لەلای هەموو نەتەوەیەك، پیاوان و هێماکانی ئایین لەئێستاو ڕابردوودا؛ ڕەوایەتییان پێبەخشـــیوەو پێیدەبەخشــن و لەســـنورێکی دیاریکراودا پیرۆز ڕایانگرتووەو ڕایدەگرن. ســـێکس بەشـــێك لەژیانی تاکەکەس دادەپۆشـــێت و هەموو لایەنەکانی ژیان ناگرێتەوە. بەڵام مرۆڤی ئاســـایی، بەئاســـایی بوونی تواناو شـــێوازی گوزارشـــت و ڕێگاکانی تێرکردنی ســـێکســـەوە دیاری دەکرێت. ســـێکس ســـەرچاوەی چێژو خۆشـــییە بۆ مرۆڤ و ئاســـوودەیی تەمەنی زیاتر دەکات و دەیڕازێنێتەوە. لەبەرانبەریشـــدا بەدبەختی و ناوزڕان و ڕســـوابوون و تەنانەت کوشـــتنیش، هەر بەهۆی ســـێکســـەوە ڕووبەڕووی چەندین مرۆڤ بۆتەوەو دەبێتەوە. لەلای مرۆڤی ئاســـایی، ســـێکس هیچ وەرزێکی نییەو هەردەم ئامادەیە، ڕەفتارێکە بۆ چێژوەرگرتن و پاشـــان زاوزێ. لەمەشـــدا مرۆڤ لەبوونەوەرانی دیکە ناچێت، لەلای ئەوان ســـێکس کەرەســـەیەکە بۆ زاوزێ و تەنها لەوەرزی دیـاریکراوی خۆیـدا ئەنجامدەدرێت و دوورو نزیك پەیوەندی بەچێژ وەرگرتنەوە نییە.

| سێکس و چێژ | الجنس و اللذة | Sex and pleasure |
|---|---|---|

ئەگەر ئامانج لەپرۆســـەی ســـێکســـیدا، تەنها زاوزێ و وەچەخســـتنەوە بووایە، دەبووایە جۆری مرۆڤایەتیش وەکو زۆرێك لەمێرووەکان، یەکجار نێرو مێ جووت بوونایەو پاشـــان نێرەکە کۆچی بکردایەو یـان وەك ژەمەخواردنێـك مێیەکە بیخواردبـاو زەرورەتی بوونی نەمایە. بەپێچەوانەی تەواوی گیانلەبەرانەوە، لەلای مرۆڤ ئامانجی سەرەکی لەپرۆسەی جووت بوونی ســـێکســـیدا؛ چێژوەرگرتنە نەك زاوزێ، ڕێگاکانی وەرگرتنی چێژی ســـێکســـی لەنێوان نێرومێی مرۆڤـدا، یـاخود لەلای هەر یەکێکیان دوور لەویتر، زۆرو هەمەڕەنگن. تەنهـا زاوزێیە؛ یەکڕەنگەو یەك ڕێگـای هەیەو زۆرجـاریش دەبێتە ڕێگرو چێژی وەرگیراو کەمدەکاتەوە و نایهێڵێت. پاڵنەری سێکســـی مرۆڤ دەرئەنجامی گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییە لەپێکهاتەی کیمیایی هۆرمۆنەکانی جەســـتەداو لەلای پیاو، ئەوەندەی بەهۆی هاندەرو کارتێکەریی دەرەکییەوە دەوروژێت، ئەوەندە لەپێویســـتی ناوەکییەوە ســـەرچاوە ناگرێت. لەوانەیە وروژێنەرێکی ســـێکســـی (بینراو، بیســـتراو، بۆنکراو یان وروژاندنی ڕاســـتەوخۆی ناوچەیەکی جەســـتە) بەس بن بۆ ئەوەی تاکەکەس بۆ لای ســـێکس کێش بکرێت، بەبێ ئەوەی پشـــت بەئەندێشـەو وێناکردنی مێشـك ببەســـترێت. لەمەشـــدا هەموو کەســـەکان وەکو یەك نین. هەتا ئەزموون و شارەزایی تاکەکەس زۆرتر بێت؛ ئەوا کاریگەریی ئەندێشەو فەنتازیای وروژاندنی سێکسی زیاتر دەبێت. شایانی باسە لەپاڵنەریی سێکسدا: بچوکترین و کەمترین ئەندێشەو فەنتازیاو وێنای خەیاڵی، پێیان دەکرێت و دەتوانن پاڵنەری سێکسی

پیاو بوروژێنن، بەڵام ژن بەئەندێشــەو خەیاڵێکی قوڵترو وێناکردنی زۆرتر دەوروژێت، ســەرباری پێویســت بوونی ڕاســتەوخۆی بەوروژاندنی ئەندام و ناوچەی ســێکســی لەجەســتەیدا. ئەو ئامانجەی لەپشــت فشــاری ســێکسـیيەوەيە، ڕزگار بوونە لەنائارامیو شــڵەژانی ئەندامی بۆیە بابەتەکەی گشــتییە، فشــاری پاڵنەری ســێکس نابینایەو وەکو بابەت، کەســێك لەیەکێکیتر جیاناکاتەوە. کاتێکیش کە بوروژێت و لەپێناوی تێرکردندا، ئامادەیە هەر شــتێك کە دەســتی دەکەوێت؛ بیکات بەبابەت. بابەتی هەڵبژێردراو؛ تەنها لەکاتی وروژاندنی کورتخایەندا دڵگیرو ویستراوەو دواتر تاماوەیەکی نیمچەدرێژ، خەسڵەتی دڵگیریو ویستراوی لەدەست دەدات. لەپاش تێربوون تەواوی ماسولکە خرۆشاوەکان خاودەبنەوەو لەداهاتوودا ناتوانرێت تامو چێژی تێربوونەکە بگەڕێنرێتەوە. ئەو پاڵنەرە فشــارئامێزەو دابڕان و مانەوەی بەتێرنەکراوی، ئەبێتە هۆی ژان و ئازارو ناڵین و تێکدانی باری بایۆلۆژی و سایکۆلۆژی کەسەکە. زۆرجار پیاو بۆ تێرکردنی سێکس و وەرگرتنی چێژ، لەهاوســەرەکەیەوە دەچێت بۆ ژنێکیتر (ئەمە لەبەر هۆکاری بایۆلۆژی و کۆمەڵایەتییە، بەدەگمەن لەلای ژن ڕوودەدات)، هۆکاری ئەم لادانەش تێر نەبوونو ســەرچڵیو تۆڵەکردنەوەو هەڵاتن لەئارەزووی هاوڕەگەزیی و چێژی تابۆکراوەکانن. ڕەنگە پەیوەندی بەکەمی چێژی ســێکســی وەرگیراویشــەوە هەبێت. چونکە ئەو چێژەی لەپرۆســەی ســێکســیدا، ژن لەپیاوێکی وەردەگرێت، مەزنترە لەو چێژەی پیاو لێیوەردەگرێت. ژن لەپرۆســەی سێکسیدا چێژ وەرناگرێت ئەگەر دڵنیا نەبێت لەوەی خۆشــویستراوە، ئەم مەرجەیان لای پیاو نییەو لەلای ئەو پاڵنەری ســێکســی؛ تاکەکەسیو تایبەتو (لاشخصيی) نییە، بۆیە پیاو هەموو ژنێکیتری خۆشدەوێت و لەگەڵیدا ئاسوودە دەبێت ئەگەر ژنە خۆشــەویســتەکەی، لێی دوور بوو. بابەت لەســێکســدا دەگۆڕێت بەڵام لەخۆشــەویســتیدا گۆڕان قبوڵ ناکات، ئەمەیە خاڵی جەوهەریی جیاوازیی نێوان خۆشەویســتی و ســێکس. لەتێربوونی لەپرۆســەی ســێکســیدا، پیاو ئارەزووی لەچێژی هەمەجۆرە، ئەمە هۆکارێکی ســەرەکییە بۆ فرەژنی یاخود لەدەرەوەی هاوســەرگیریی کە دەچێتە لای ژنیتر، یان گرتنەبەری هەر ڕێگایەك کە بچێتە خانەی لادانە سێکسییەکانەوە. ڕەنگە هیچ کام لەمانەش نەکات بەڵام هەردەم باری دەروونی شــێواو و شــڵەژاو بێت. ژن لەبەرانبەر ئەم کێشەیەیدا پێویستی بەوەیە لەپرۆسەی سێکسیدا بەرکاری ساردوسڕ نەبێو هەموو جارێك ژنێکیتر بێت و خۆی هەمەجۆر بخاتەڕوو. بەمە ڕاســتیی ووتەکەی نووسەری نەمسایی ئەلفێرد بۆگار دەسەلمێنێت کە دەڵێت: فرەژن زۆر کەمەو یەك ژنیش، زۆر زۆرە. ئەو پیاوەی لەژنێك تێبگات، توانیویەتی لەهەموو ژنێك تێبگات. لەپرۆســەی سێکسی تەندروستدا؛ بۆ وەرگرتنی چێژی سێکسی و تێربوون، بۆ هاوسەنگی بایۆلۆژیو هۆرمۆنی: یەك ژن بۆ پیاوێك زۆرە نەك زۆر ژن بۆ پیاوێك کەم بێت.

# ش

| شادی | البهجة | Joy |
|---|---|---|

دۆخێکی وروژاندنی هەڵچوونییە وەك گوزارشتێك لەهەڵوێستی شادیئامێز یان ئەزموونێك کە ببێتە هۆی دڵئارامیو خۆشی. منداڵ لەتەمەنی دوو مانگییەوە زەردەخەنە دەکاتو لەسێ مانگیشـــدا پێدەکەنێت. ئەو هەڵوێســـتانەی منداڵ ئەخەنە پێکەنین یان خۆشیو شــادییەوە بریتین لەبەشــداری دایكو باوك لەیارییەکانیدا، یان گۆرانی ووتن بۆی، یاخود پیاسەو گەڕان لەگەڵیدا. پێکەنینی منداڵ گوزارشـتە لەو هەڵوێسـتە دڵگیرانەی کە جوڵەی لەناکاوو سەیرو نامۆ لەخۆدەگرن، یاخود وەڵامدانەوەن بۆ نوکتەو قسەی خۆشو لاسایی کردنەوەی جوڵەو قســەی کەســانیتر. شــادی لای گەورەکان گوزارشــتە لەهەڵچوونێکی خۆش لەهەڵوێستە کۆمەڵایەتییەکاندا وەك سەرکەوتن لەئیش، دەرچوون لەخوێندن یان بەرەو پێشچوون تەنانەت بۆ خواردنی ژەمێکی پڕ چێژو تامیش.

| شانۆی منداڵ | مسرح الأطفال | Children's theater |
|---|---|---|

ئەو شــــانۆیەیە لەخزمەتی منداڵاندایەو لەلایەن گەورەکانەوە ســــازدەکرێت، یەکێکە لەهۆکارە گرنگەکانی ڕۆشـنبیریو پەروەردەی منداڵانو گەشـەکردنی کەسـێتییان، چونکە منداڵ لەســـاڵانی یەکەمی تەمەنیەوە پەیوەنـدیەکی زگماکی لەگەڵ نوانـدنـدا هەیە، ئەم شــانۆیە شــێوەیەکە لەشــێوەکانی هەڵســوکەوتی واقعیانەو ئەداکردنی هەڵچون و کردارو پەرچەکردار.

| شەپۆلە کارەباییەکانی مێشك | أمواج الدماغ الكهربائية | Electric brain waves |
|---|---|---|

کۆمەڵێك شــەپۆلی کارەبایی کە بەرهەمی چالاکی خانەکانی مێشــكو لەســەر پەرە یان شــاشــەیەك تۆمار دەکرێن. بێرگەرBerger توانی لەســاڵی 1924 دا شــەپۆلە کارەباییە لەخۆڕا دەرچووەکـانی مێشــکی بـدۆزێتەوە کە ئـامـاژەن بۆ بـاری دەروونی مرۆڤەکـان. شــەپۆلەکان جیاوازو چەند جۆرێکن کە بریتین لەشــەپۆلەکانی ئەلفا: بەپیتی یۆنانی (a) ئـامـاژەیـان بۆ دەکرێتو خێراییەکەیـان لەنێوان (50 - 100) مـایکرۆڤۆڵتدایە، یەکێکە

لەگرنگترین شـــەپۆلە سروشـــتییەکانی دەماغ، ئەکرێت بەئاســـانی لەناوچەکانی بینینو هەســـتییەکانـدا تۆمـار بکرێن، لەکاتی ئـارامیو پشـــوودانی هزریـدا دەردەکەون بەڵام بەسەرنجدانو چاوکردنەوەو نائارامیو شڵەژان بزر دەبن، لای مرۆڤی پێگەشتوو بەرۆشنی بەدی دەکرێت. شەپۆلەکانی بێتا: بەپێی یۆنانی (B) ئاماژەیان بۆ دەکرێتو خێراییەکەیان لەنێوان (18 -25)جارە لەچرکەیەکداو هێزی فۆڵتییەکەی لاوازە، ئەکرێت لەناوچەکانی نـاوەڕاســـت (ناوەنـدی تـایبەت بەجوڵە)دا تۆمـار بکرێنو لەکاتی دڵەڕاوکێو شـــڵەژانـدا دەردەکەون، زۆرجار بەوروژاندنی دەماغ لەرێی داودەرمانو تیشـک خســـتنەســـەر چاوان دەربکەون. شـــەپۆلەکانی دەلتا: بەپێی یۆنانی (δ) ئاماژەیان بۆ دەکرێتو خێراییەکەیان لەنـێـوان (1 -3) لەرینـەوەیە لەچـرکەیەکـداو هـێزەکەی هەمەجـۆرەو دەگـاتە 100 مـایکرۆڤۆڵـت. بەزۆری لەکاتی خەوتنـدا لای منـداڵو منـداڵی ســـاوا دەردەکەون، لای گەورەکانیش لەکاتی نەخۆشـــیدا دەردەکەون. شـــەپۆلەکانی ســـێتا: بەپێی (Θ)ی یۆنانی ئـامـاژەیـان بۆ دەکرێـتو خێراییەکەیـان لەنێوان (4-7) لەرینەوەیە لەچرکەیەکـداو فۆڵییەکەی هەمەجۆرە. لای منداڵو مێردمنداڵان هەیە لەناوچەکانی ناوەڕاسـتی دەماغدا بەئاســـانی تۆمار دەکرن، ئەگەر لای گەورەکان دەربکەوێت بەڵگەیە بۆ بوونی پەشـــێوی دەروونو نەخۆشییەکانی کەسێتیو نەخۆشی دەماغ.

| شەڕانگێزی | العدوان | Aggression |
|---|---|---|

ئارەزوویەکی نەخۆشـــانەی مرۆڤەو خاوەنەکەی بەرەو ئەنجامدانی رەفتارێك دەبزۆێنێ بەمەبەست زیان گەیاندنو کەمکردنەوەی بەهای کەسانیتر، یان بۆ هەر بابەتێك کە ئەو رەفتارەی ئاراســـتەکراوە. گوزارشـــت لەشـــەڕانگێزی رەنگە راشـــکاوانە یاخود لەشـــێوەی هێمادا بێت، لەزۆربەی حاڵەتەکانیشدا شەڕانگێزی وەڵامدانەوەی نوشستو نائومێدییە. لەتیۆری دەروونشـــیکاریدا یەکێکە لەمیکانیزمی فێڵە بەرگرییەکانو بریتییە لەو هێرشـــەی تاکەکەس دەیکاتە سـەر کەسێك یان هەر شتێکیتر وەك ئەوەی ئەو کەسـە یان ئەو شـتە لێپرسراو بێت لەدروسـتکردنی ئەو لەمپەرو رێگرانەی کە نایەڵن کەسـەکە بەئامانجی خۆی بگات، لەشـــێوەکانی جنێودان و ســـوکایەتی پێکردن و ترســـاندن و نوکتەی ســـووكو سەرزەنشت کردندا ئەخرێتەڕوو.

| شەرم | الخجل | Shy |
|---|---|---|

شـــەرمکردن دۆخێکی ئاڵۆزەو هەســـتکردنێکی نەرێنییە بەخود یان هەســـتکردنە بەکەمیو نزمی، ئەم هەســـتە هەتا کەســـەکە رێزی خودی خۆی لەلا پێك نەهاتبێت؛ دروســـت نابێت. رەنگە لەدەرئەنجامی هەڵەیەکەوە ســەرهەڵبدا کە رێزی کەسـەکە لەکەدار بکات. شـەرم جۆرێکە لەسـادەیی مێشـك و گەورەکردنی شـتە سـادەو بێبەهاکانی ژیان، ئەزموونی کەسی شـــەرمن نارەوایانە ئەوانیتر وەك کەســـانی ترســـناكو ئاڵۆزو نەناسراو دەردەخەن.

بارودۆخێکی دەروونی کۆمەڵایەتیەو لەهەمان کاتدا ڕووکارێکی فیسیۆلوجی هەیە، لەرووی دەروونی و کۆمەڵایەتیو فیسیۆلۆجیەوە تاك گرفتاری دەبێت. شەرم پلەیەکی بەرزە لەشڵەژان کە دەرکەوتەکانی وەك ترسو دڵەڕاوکێی لێ دەکەوێتەوەو لەئەنجامدا دەبێتە هۆی دروستبونی هەستێکی نەرێنی.

---

| Psychological war | الحرب النفسية | شەڕی دەروونی |
|---|---|---|

شەڕی دەروونی هەموو ئەو چالاکییە نەخشە بۆ کێشراو و ئاراستەکراوانەیە کە بۆ کارکردنە سەر ڕەفتارو ڕاو سۆزی کۆمەڵە کەسانێك بەکاردەهێنرێت. شەڕی ئاسایی بریتییە لەململانێی نێوان دوو هێز یان زیاتر بەئامانجی زاڵبوونو بڵاوکردنەوەی بیرۆکەو هێنانەدی مەبەستی سیاسی یان سەربازی. لە شەڕی سایکۆلۆژیدا بۆ گۆڕینی بۆچوونەکان هەوڵ دەدرێت لەبەرژەوەندی ئەو لایەنەی بەشەڕەکە هەڵدەستێت. ئەم شەڕە مێژوویەکی زۆر کۆنی هەیەو لەسەردەمانی پێشوودا لەڕێی بڵاوکردنەوەی واتەواتەوە بەرپاکراوە. ئەمڕۆ شەڕی سایکۆلۆژیی هاوواتای جەنگی سارد و جەنگی دەماریی و جەنگی شاراوەیەو لەگەڵ هەستو نەستو سۆزی مرۆڤایەتیدا مامەڵە دەکات بەمەبەستی بڕوا لەقکردن و زەوتکردنی ئیرادە، هەروەها لەکاتی ئاشتیدا بۆ ڕاکێشانی ڕای گشتی بەکاردەهێنرێت. ئەم شەڕە بەرنامەیەکی نەخشە بۆ کێشراوە ئەو کەسانەی پێی هەڵدەستن، زۆر بەوردیو ژیرانە ئاگایان لەهەر ووشەو هەر زاراوەیەکە کە بەکاری دەهێننو هۆشیارانە ئاگاداری هەر هەنگاوێکن کە دەینێن، ئەگەرنا ئەوا شەڕەکە کاردانەوەیەکی خراپی بۆسەر خۆیان دەبێت و لەدژیان هەڵدەگەڕێتەوە. ئامانجە سەرەکییەکانی شەڕی سایکۆلۆژیی بریتین لەتێکشکانی گیانی ورەبەرزیو لەبەریەك هەڵوەشاندنی کۆمەڵگای دوژمن، هەتا کۆمەڵگاش توندوتۆڵ بێت، کۆنترۆڵ کردنو زاڵ بوون بەسەریدا ئاستەمو مەحاڵە. ئەمانەش بەنانەوەی بێ بڕوایی لەنێوان گەلو سەرکردەدا بەرجەستە دەکرێن لەناو گەل و نەتەوەکانی سەربەدوژمندا. دروستکردنی قەیران و کێشە، کە دەبنە هۆی خوڵقاندنی دڵەڕاوکێ و نائارامی و ترس و تۆقین، جگە لەبڵاوکردنەوەی بێ متمانەیی بەو چەك و تەقەمەنیانەی دوژمن بەکاریان دەهێنێ. دابڕینی دوژمن لەدۆست و لایەنگرانی و هەروەها لەکۆمەڵگای نێو دەوڵەتیو هێشتنەوەی بەتەنها. خوڵقاندنی ئاشووب و ئاژاوە لەڕیزەکانی گەلی سەر بەدوژمندا لەڕێی زیادکردنو گەورەکردنی ناکۆکی نێوان ئەو کەمایەتیانەی لەسنوری دەوڵەتەکەدان، ئەوەش کەمینەی نەتەوەیی جیاواز بێ یان ئاینی یان مەزهەبی جیاواز. لەشەڕی سایکۆلۆژی سەرکەوتوودا ئەو کەسانەی نەخشەدارێژی شەڕەکەن، توانای عەقڵییان گەورەیەو ئەندێشەیان چڕو بەپیتەو کەسێتی دوژمن بەچاکی دەناسن، لەڕێی دابو نەریتو خورەوشت و عەقڵیەتو بارودۆخی سیاسی و ئابووری و ڕۆشنبیریانەوە، ئەو زانیاریانەش کە وەریدەگرن لەسەرچاوەی وردو ڕاست و باوەڕ پێ کراوەوە دەستیان دەکەوێت. ئەو شێوازانەی

لەشـــەڕی ســـایکۆلۆژیدا دەیگرینەبەر ڕەق و چەســـپاو نین، بەڵکو نەرمونیانیان تیادایەو بەگۆڕانی بارودۆخەکان گۆڕانیان بەســـەردا دێت هەر کاتێك هەلومەرجەکە لەباربوو پەلە دەکرێت لەبڵاوکردنەوەی پڕوپاگەندەو واتەوات. مادام لەشـــەڕی ســـایکۆلۆژیدا ڕەفتار لەگەڵ زۆربەی جەماوەردا دەکرێت، بۆیە زمانێکی ســـادە و ســـاکار بەکاردەهێنرێتو ووشـــەکان ڕوون و ئاشـــکرانو ڕاڤەکردنیان ناوێت و هەڵبەســـتراو درۆ نین، تاکو بڕواو متمانە بەدەســـت بهێنن تا ئەوەش نەکرێت ئاگادارێی یان پڕوپاگەندەکە بڵاو ناکرێتەوە. یەکێك لەچەك و کەرەسە و ئامرازەکانی شەڕی سایکۆلۆژی پڕوپاگەندەیە کە بەشێوەیەکی ســـەرەکی پشـــت بەپیادەکردنی فشـــاری ســـۆزداریو زەوتکردنی دەروون ئەبەســـتێت، بەئامانجی خوڵقاندنی هەســـتێکی کۆمەڵی یان دەســـتە جەمعی نەرێنی بێ یاخود ئەرێنیی (بڕوانە پرۆپاگەندە). یەکێکیتر لەئامرازەکانی ئەم شەڕە واتەواتە کە بریتییە لەقسەیەك کە لەســـەرچـاوەیەکی وونو نـادیـارەوە ســـەر هەڵـدەدا و لەکەســـێکەوە بۆ کەســـێکیتر دەگوێزرێتەوەو بڵاودەبێتەوە (بڕوانە واتەوات).

| شڵەژانی ڕەفتاری | الاضطرابات السلوكية | Behavioral disorders |
|---|---|---|

بریتیە لەکۆمەڵێ هەڵســـوکەوتی لادراو لەپێوەرە کۆمەڵایەتیەکانو زیاتر لەجارێك دووبارە ئەبێتەوە. وەڵامدانەوەیەکی دیاری نەشـیاوە لەڕووی کۆمەڵایەتیەوە بەشـێوەیەکی ڕوونو مـاوە دیـاریکراو لەژینگەی خۆیـدا بەشـــێوازێکی نـابەجێ لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە. واتـا وەڵامدانەوەیەکی نەگونجاوەو زۆرجار گرفتی تاکەکەسیە (وەکو خەسڵەتی پەسەندنەکراو یان هەڵسەکەوتی ناتەبا). شڵەژانی ڕەفتارێی تاك لەژینگەی دەوروبەرەوە وەرگیراوە، منداڵ بەهۆی ترسو دڵەڕاوکێوە توشی بووەو دەرئەنجامی مامەڵەکردنێکی نەشـیاو ناتەندروسـتە یاخود هەندێکجار لەڕێگەی لاسایکردنەوە دروست ئەبیت.

| شوێنەواری وروژێنەر | أثر المثير | Exciting effect |
|---|---|---|

بریتییە لەو ئەنجـامە هەســـتییـانەی کە وروژێنەرێـك لەســـەر کۆئەنـدامی دەمـار بەجێیدەهێڵێت.

| شۆکی منداڵی | صدمة الطفولة | Childhood trauma |
|---|---|---|

ئەو خورپەو شـــۆکانە دەگرێتەوە کە لەقۆناغی منداڵیدا ڕوویانداوە هەوێنن بۆ نەخۆشی دەروونی لەقۆناغەکانی دواتردا.

| شیزۆفرینیا | الفصام | Schizophrenia |
|---|---|---|

یان پەرتبوونی کەســـێتی، پەشـــێویو شـــڵەژانێکی عەقلییە، پزیشـــکی دەروونی هاوچەرخ لەسایکۆسیسی (نەخۆشی عەقلی) ئەرگگەراییدا کۆیدەکەنەوە کە نیشانەکانی کشانەوەو

کەموکورتی هۆشـیارییە. یۆژین بلیۆلەر Eugen Bleuler (1939-1857) پێیوایە بریتییە لەپەرتبوونی ئەرکە هزری و هەڵچوونییەکـانو لەدژیەکی و نـارێکی نێوان هزری پەرتبوو لەگەڵ هەڵچووکـانـدا بەدیـدەکرێـت. شـــیزۆفرینیـا چەنـدین جۆری هەیە لەوانە: **شـــیزۆفرینیای بەتەختەبوو** ئەم شـــیزۆفرینیایە دوو جۆری هەیە ئەوانیش بەســـتووی بەبەردبوو لەگەڵ جـوڵاوی ئـۆقـرە نەگـرتـوو، بەتەواوەتی لەواقـیـع دابـڕاوە، دەرفەتی چـاکبوونەوەی لەجۆرەکـانی دیکەی شـــیزۆفرینیـا زیـاترە. نەخۆش لەنێوان بەســـتنو بەبەردبوونو ئۆقرەنەگرتنـدا دێـتو دەچێت، لەدۆخی بەبەردبوونـدا بۆ چەنـد ڕۆژ یـان کاتژمێرێك هەموو جۆرە جوڵەو چالاکییەکی نامێنێتو نان ناخواتو بەتەواوی لەدۆخی نەرێنیو نـالەبـاریـدایە. بەڵام لەکـاتی وروژانو ئۆقرەنەگرتنـدا زۆر دەجوڵێـتو بەپەلە قسـەدەکاتو هەڵبەزو دابەزو گلاراویەتی. **شـــیزۆفرینیای بەرایی** کریبلین ناویناوە شـــێتی هەرزەکاری چونکە توشـــبووەکە لەتەمەنێکی کەمو قۆنـاغی بـاڵقبوونە، نەخۆشـــەکە بەئاشـکرا بەکاروباری سـێکسـیەوە خەریکەو منداڵانە گاڵتە دەکاتو پێکەنینی ناشـیرین دەردەبڕێت. **شـــیزۆفرینیای پارانۆیی** لەم جۆرەی شـــیزۆفرینیادا نەخۆشـــەکە وڕێنەی چەوسـانەوەیی هەیە واتا خۆی بەچەوســاوە دەزانێت، یاخود خۆی بەکەسـێکی مەزنو هەڵکەوتوو دادەنێتو بەلای گوماندا ئارەزوومەندە. **شـــیزۆفرینیای پلەدار** ئەم جۆرەی شیزۆفرینیا لەماوەدای چەند ساڵێکدا دەردەکەوێت، لەسەرەتای تەمەندا دەستپێدەکاتو بەتێپەڕبوونی کـات تونـدترو بەهێزتر دەبێـتو لەقۆنـاغی هەرزەکاریـدا بەرۆشـــنی وەك نەخۆشی عەقڵی دەردەکەوێت. نیشـانەکانیشی- ئەوەیە کە کەسـێتییەکی داخراوی هەیەو لەکارلێکی کۆمەڵایەتیدا شـــکســـت ئەهێنێتو لەدەریای ئەندێشـــەکانیدا نوقم دەبێت. **شـــیزۆفرینیای نادیار** وەڵامدانەوەیەکی شـــیزۆفرینی درێژخایەنو نادیارە، بەشـــاراوەیی دەمێنێتەوەو بۆ ساڵانێکی زۆر درێژ دەبێتەوە.

| Analysis | تحليل | شیکار |
|---|---|---|

پرۆسـەی هەڵوەشاندنو بەش بەش کردنی دیاردەیەکە بۆ پێکهاتەو سادەترین بەشـەکانی، یان دابەشـکردنی داتاکانو ڕێکخسـتنیانە لەرەگەزە بنچینەییەکانیدا بەمەبەسـتی گەیشـتن بەوەڵامی ئەو پرسیارانەی وروژێنراون.

| Self- analysis | تحليل الذات | شیکاری خود |
|---|---|---|

بریتییە لەشـیکردنەوەی خود لەلایەن کەسـەکە خۆیەوە، ئەو میتۆدەیە کە کارین هۆرنی پەیڕەوی دەکردو جیاواز بوو لەمیتۆدەکەی فرۆیـد ئەم بەتەنها پشـــتی بەئەزموونەکانی سـەردەمی منداڵ نەدەبەسـت، بەڵکو جەختی لەهەڵوێسـتی ئێسـتای کەسـەکە لەسـەر خۆگونجاندنی ئەکردەوە، بەنەخۆشـــەکەی دەگوت هاوکارتم لەشـــیکاری خودی خۆتدا ئەویش بەبەکارهێنانی گێڕانەوەی ئازاد تاکو کەسـەکە خۆی کێشـەکانی بدۆزێتەوەو داوای

لێدەکرد هەمان ڕێگا بگرێتەبەر تاکو ئەوەندە سەردانی پزیشکی شیتەڵکار نەکات. (بڕوانە گێڕانەوەی ئازاد).

| شیکاری فاکتەریی | تحليل العاملي | Factor analysis |
|---|---|---|

ڕێگایەکی ئامارییەو پشت بەپەیوەندی نێوان گۆڕاوەکان ئەبەستێتو هەوڵ ئەدات گێڕانەوەی (زۆری شتەکان بۆکەمی جۆرەکان) بەمەبەستی داڕشتنی یاسای زانستی وردو دورکەوتنەوە دیدو تێڕامان. ڕێگایەکەو بەهۆیەوە فاکتەرە گشتییەکان جیادەکرێنەوەو بردەدرێن لەو پەیوەندییانە کە هەیانە بەژمارەیەکی مەزن لەتێستو مەزندەو پێوەرانەی دیکە.

| شیکاری ناوەڕۆك | تحليل المحتوى | Content analysis |
|---|---|---|

ئەو میتۆدەیە کە زیاتر لەبواری ڕاگەیاندندا بەکاردەهێنرێت، بێرنارد بێرێلسۆن Bernand Berelson (1912-1979)دەڵێت: (شێوازێکی توێژینەوەیە بەمەبەستی وەسفکردنی (ڕێکخراو، چەندێتیو بابەتی)ی ناوەڕۆکی ئاشکرای پرۆسەی گەیاندن). واتا ڕێگایەکی بابەتیو چەندێتییە بەئامانجی پێوانەکردنی هەندێك گۆڕاوو شیکاری پەیامی پەیوەندیی (زارەکی، نووسراو) بەشێوەیەکی بەرنامە بۆ داڕێژراو. یەکێکە لەشێوازە باوەکانی توێژینەوە مرۆییەکانو؛ بەهۆیەوە بابەتی شیکارکراو بەشێوەیەکی چەندێتیو چۆنیەتیو سیستماتیك وەسف دەکرێت. ئەم میتۆدە بەتەنها شیکردنەوە نییەو؛ بەڵکو پرۆسەی تێبینیو پێوانەکردنیشە. ئەو بابەتەی شیکار دەکرێت ڕەنگە ووشە، وێنەو تابلۆ، یان پارچەیەك مۆزیك یاخود بابەتێکی بڵاوکراوەی رادیۆیو تەلەفزیۆنیو ڕۆژنامەیی بێت. توێژەر ڕواڵەتی دەقەکە شیکار دەکاتو پەیوەندی بەنیازو مەرامی شاراوەی خاوەنەکەیەوە نییەو؛ دێڕەکان شیدەکاتەوە نەك نێوان دێڕەکان. لەڕێی ئەم میتۆدەوە هەر یەك لەم بابەتو بوارانە شیکار دەکرێت (دیدوبۆچوونە باوەکانی نێو ناوەڕۆك، بەدواداچوون بۆ شێوازە ئەدەبیو زانستییەکان، دۆزینەوەی جیاوازی لەناوەڕۆکی ڕاگەیاندنی دەوڵەتاندا، بەراوردکردنی کەرەسەو ئاستی کەناڵەکانی ڕاگەیاندن، دڵنیابوون لەگەیشتنی ئامانجەکانی کۆمۆنیکەیشن، بەڵگەنامە مێژوویەکان، پێوانەکردنی ئاستی خوێندراوەیەتی ناوەڕۆك، زانینی مەبەستو خەسڵەتەکانی بەرهەمهێنەرانی گەیاندن، دیاریکردنی باری دەروونی تاكو گروپەکان، دۆزینەی گرنگیپێدانو ئارەزوو بەها کۆمەڵایەتییەکان, وەسفکردنی کاردانەوەی کەسانیتر بەرانبەر بەناوەڕۆك، دۆزینەوەی شێوازەکانی پڕوپاگەندەو...هتد).

| شێلدۆن، ولیام | شلدون، وليم | Sheldon.Wiliam |
|---|---|---|

ویلیام هربرت شێڵدۆن (1898- 1977) یەکێکە لە ناودارترین ئەو توێژەرانەی کە لێکۆڵینەوەیان بۆ دۆزینەوەی پەیوەندی لەنێوان پێکهاتەی جەستەو میزاجی مرۆڤدا

کردووه ، ئەم زانـایە خـاوەنی تیۆرێکی کـامـڵو تەواوی کەسـێتییە کە ئەویش تیۆری پێکهاتەیە، شـیکاری هەزاران وێنەی قوتابییە کورەکانی زانکۆکانی ئەمەریکای کردووەو سێ فاکتەری سـەرەکی لەهەموو ئەو گۆڕانکارییانەدا دۆزییەوە کە تێبینی کردوون، شـیلدۆن لەبنەما توێکارییەکەیدا پشتی بەو راستییەیە بەستووە کە کۆرپەلە لەسێ چینی شانەکان پێك هاتووەو بریتین لەچینی ناوەوە endoderm و چینی ناوڕاست mesoderm و چینی دەرەوە ectoderm. لەچینی ناوەوە کۆئەندامی هەرس و لەناوەڕاست ئێسكو ماسولکەو لەدەرەوەش کۆئەندامی دەمارو پێسـت پێك دێن و دروسـت دەبن. ناوی لەهەر سێ نموونە یان چەشـنەکە ناوە کە بریتین لەنموونەی قەڵەوو گۆشـتن، نموونەی نموونەی ماسـولکەیی و نموونەی دەماریی. **نموونەی قەڵەوو گۆشـتن**: ئارەزووی سـسـتی و حەوانەوەو روخۆشی و چێژوەرگرتن لەتەندروسـتی و خواردنو خەوتنی قوڵو پشـوودان لەدوای خواردنەوەی مەیو کحولو هەروەهـا منـداڵ خۆشـویسـتنو پەیوەنـدییە خێزانییەکان. **نموونەی ماسـولکەیی** بڕوایان بەخۆیان هەیەو حەز بەسـەرچڵیو راهێنانی وەرزشیو روبەروبونەوەی مەترسییەکانەو لەئازارناترسن، لەدوای خواردنەوەی کحولەوە ئـارەزووی هەڵمەتو پەلامـاردان دەکەنو گرنگی بەلاوان دەدەن. **نموونەی دەمـاریی** پارێزگارنو بەخێرایی وەڵامدەدەنەوەو هەسـتیارنو لەپەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان خۆیان بەدور دەگرنو کحول ناخۆنەوەو بەرانبەر ئازارو ژان هەسـتیارن. شـێڵدون دەڵێت: هەر تاکەسێك تێکەڵەیەك لەو سێ نموونەیەی لەخۆیدا هەڵگرتووە بەڵام یەکێکیان بەسەریدا زاڵە. ئەم تیۆرە لایەنگری خۆی هەیە وەك چۆن روبەروی رەخنەش بۆتەوە.

---

| Style | الأسلوب | شێواز |
|---|---|---|

کۆمەڵێك هەڵسـوکەوتە کە پێناسـەی سـیفاتی تاك ئەکات لەبەدیهێنانی ئامانجێکی دیـاریکراودا، یـاخود ئەو سـیفەتەیە کە چۆنیەتی دەسـتکەوتنی هەر کـارێکی گرنـگ دەرئەخات، شـێواز کۆمەڵێك رەفتاری پێکەوە بەسـتراوە کە چالاکیەکی دیاریکراو دەسـت نیشان ئەکات.

---

| Lifestyle | أسلوب الحياة | شێوازی ژیان |
|---|---|---|

شێوازی ژیان لای ئەدلەر بنەمای ئەو سیستمەیە کەسێتی تاکەکەس بەهۆیەوە ئەرکەکانی پیادە دەکاتو ئەو بنەمایەیە تاکایەتی مرۆڤ راڤە دەکات. هەر کەسـێك شـێوازی ژیانی تایبەت بەخۆی هەیەو دوو کەس نییە یەك شـێوازی ژیانیان هەبێت. لەزۆر باردا ئەو کەمو کورتییە جۆرایەتییەیە کە تاك بەدەسـتیەوە ئەناڵێنێت، شـێوازی ژیان قەرەبووی هەسـت بەکەمی دەکـاتەوە. بۆ نموونە منـداڵی نـازیرەك بۆ سـەرکەوتنی عەقڵی تێدەکۆشـێت، کورتە بالآیی ناپلیۆن بوو کە شـێوازی ژیانی بەداگیرکاریو سـتەم دارشـت،

بێتوانایی سێکسی- هیتلەر بوو کە شێوازی ژیانی بەو ئاراستەیەدا دیاریکرد کە پڕاوپڕ بوو لەکوشتارو پەلامارو تاوان.

| شێوازی مەعریفی | الأسلوب المعرفي | Cognitive style |
|---|---|---|

جیاوازی نێوان تاکەکەسان دەگەیەنێت لەچۆنیەتی ئەنجامدانی پرۆسە مەعریفییەکانی وەك پەیبردنو بیرکردنەوەو چارەسەرکردنی کێشەکانو..تاد بەبێ ڕەچاوکردنی بابەتەکە یان ناوەڕۆکی ئەو پرۆسانە.

| شێواندنی یادگە | تشوه الذاكرة | Memory distortion |
|---|---|---|

فاکتەرە خۆیی و بابەتییەکانن کە ڕۆڵیان لەشێواندنی یادەوەرییەکاندا هەیە. حاڵەتی جەستەیی‌و میزاج و ماندوو بوونو نەخۆشی و هەڵچوون و حەزو بۆچوونەکان و چۆنێتی پەیبردن و تێگەیشتن لەحەقیقەتی هەڵوێست، ئەمانە ئەو فاکتەرە خۆییانەن کە هەریەکەیان لەلای خۆیەوەو بەتەنها لەگەڵ یەکێکیتردا دەرهاویشتەی خۆیان هەیە، لەنێو فاکتەرە بابەتییەکانیشدا (زەمەن واتە بەدوای یەکدا هاتنی ڕووداوەکان) تێکەڵبوونو ڕاستکردنەوە و گۆڕانکاری‌و شێواندن درووست دەکەن و بەدوای خۆیاندا دەیهێنن. ئەو هۆکارانەی کە یادەوریەکان دەشێوێنن: پەیبردنی ناڕێك: ئەگەر کەسەکە لەبنەڕەتدا بەشێوەیەکی ناڕێك‌و چەوت پەی بەهەڵوێستە ئەسڵییەکە ببات، ئەوا هەندێ وردەکاری لادەباتو هەندێکیتری دەخاتەسەر، ئەمە لەکاتێکدا ئەگەر خودی پەیبردنەکەش بەهۆی فاکتەرە خۆییەکانەوە نەشێوێنرابێت. هەڵبژاردنو لایەنگری: هەموو کەسێك حەزو ئارەزوو پەسەندکردنی خۆی هەیە، ڕەنگە بەبێ مەبەست ئارەزووی یادکردنەوەی ئەو شتانەی هەبێت کە حەزی لێیەتی‌و هەڵیانبژێرێت کە ئارەزووی دەکات یادیان بکاتەوە. زۆربەی توێژینەوەکان ئاشکرایان کردووە، مرۆڤ لەپەیبردنو یادکردنەوەی هەر شتێکدا حەزێکی گەورەی هەیە بۆ لێکدانەوەو ڕاڤەکردنو مانادانان بۆ ئەو هەڵوێستانەی ئاڵۆزن و لێیان تێناگات‌و حەزدەکات پەیوەندی لۆژیکی لەنێوان شەمەکەکاندا دابڕێژێت، بەبێ ئەوەی مەبەستی بێت هۆکار بۆ ڕووداوەکان بخوڵقێنێت، ئەگەر فاکتەرو پاڵنەرەکانی بۆ باس بکرێت پێی ناخۆشەو حەزدەکات خۆی لێکیان بداتەوە، ئەم حاڵەتە بەگەورەترینو بەهێزترین فاکتەر دادەنرێت. یادەوەری ئادەمیزاد کاسێتی سینەمایی نییە هەموو شتێکی بەووردەکاری تەواوەوە لەسەر تۆمار بکرێت هەر کاتێکیش بیەوێت بیانگێڕێتەوەو یادیان بکاتەوە، بەپێچەوانەوە یادگای مرۆڤ لەدوای پەیبردنەوە هەردەم لەتاوتوێکردنو گۆڕانکاریدایە کە دەبنەهۆی خوڵقاندنو جیاکردنەوەو هەڵبژاردنی هەندێك‌و وەلانانی هەندێکیتر.

# ف

| فره ژنی | تعدد الزوجات | Polygamy |
| --- | --- | --- |

واته هاوســـەرێتی یەك پیاو لەگەڵ چەند ژنێكداو لەهەمان كاتدا هەموویان لەلای ئەو پیاوە بن. لەدۆزی فرەژنیدا جیاوازی لەنێوان كۆمەڵەكاندا هەیەو لەهەندێكیاندا ژمارەی ژنەكان دیاری نەكراوە لەهەندێكیتردا یاســا یان ئایین دەســتنیشــانی دەكات. هەندێك لەمەسەلەی فرەژندا لەكۆمەڵدا پشت دەبەستن بەپێوەری ژمارەیی، واتا دەكرێت فرەژنی بەدیاردەیەكی ئاســایی بزانین ئەگەر زۆرینەی خەڵك پیادەیان كرد، لەڕاســتیدا ئەم پێوەرە لاوازەو بڕواپێهێنەر نییە چونكە زۆربەی ئەو كۆمەڵانەی ڕێیـان بەفرەژنیـداوە، تـاك هاوســەری تیایاندا زۆر زیاترە لەفرەژنی. ئینجا لەبەر ئەوەی ڕێژەی ئاســاییو سروشــتی هەردوو ڕەگەزەكە لەزۆربەی كۆمەڵەكانـدا ئەوەنـدە دورنین لەیەكترییەوە، واتـا ژمـارەی ژنان زۆر زیاتر نییە لەژمارەی پیاوان، كەواتە دەكرێت بڵێین: ئەگەر هەر پیاوێك لەیەك ژن زیاتر بهێنێت ئەو دەمە هەنـدێك پیاو بەبێ ژن دەمێننەوە. ئەگەر ورد بینەوە بۆمان دەردەكەوێت زۆربەی پیاوان یەك ژنیان هەیەو كەمینەیەكیش لەژنێك زیاتریان هەیەو ژمارەیەك پیاویش بێ ژنن. لەسەر بناغەی ئەم ڕاستییە ناكرێت پشت بە پێوەری ژمارەیی ببەســتین. فرەژنی دیـاردەیەكی گشــتی و بـاو بووە لەزۆربەی كۆمەڵە ســەرەتـاییو شــارســتانییەكانداو بەپاڵپشــتی چەند هۆكارو پاڵنەرێك پیادەكراوە، هەندێ جار ڕەهاو هەندێ جاریش دیاریكراو بووە.

| فره كەسێتی | تعدد الشخصية | Multiple personality |
| --- | --- | --- |

نەخۆشـیيەكی عەقڵییەو تیایدا تاكەكەس دوو كەسـێتی یان زیاتری هەیەو هەر یەكێكیان سـەربەخۆو تەواوەو جیایە لەوانیتر. ڕەنگە كەسـەكە هۆشـیار بێت بەو كەسێتیانە یاخود نەستییانە هەستیان پێبكات.

| فره مێردی | تعدد الازواج | PoLyandry |
| --- | --- | --- |

بریتییە لەشـــووکردنو هاوســـەرێتی ژنێك لەگەڵ چەند پیاوێکدا لەهەمانکاتدا، ئەم جۆرە هاوســـەرێتییە لەکۆمەڵە ســـەرەتاییەکاندا باوبووە بەڵام ئەمڕۆ بەدەگمەن بوونی هەیەو دەبینرێـت جگە لەدوو کۆمەڵی ســـەرەتـایی کە ئەوانیش مـارکســـیـان Marqussian لەدورگەکـانی بـاشـــوری ڕۆژهەڵاتی ئـاســـیـا دەژین، هەروەهـا تیرەی تۆداس Todas لەهنـدســـتـان. لەلای ئەو دوو تیرەیە فرەمێردی بـاشـــترین و سروشـــتیترین جۆری هـاوســـەرێتییەو دابونەریـت هـانی دەدەن. ئەم جۆرە هـاوســـەرێتی بەتـایبەتی لەچـاخە ســـەرەتایی و بەراییەکاندا پەیوەســـت بووە بە کەمی و دەگمەنی ژنەوە لەو کۆمەڵانەدا. لەم جۆرەدا پەیوەندی ژن و مێردەکان لە سنوری تێرکردنی سێکس و هاوکاری ئابوری و ...تاد، بووەو مافەکانی هاوســـەرێتی بەپێی داب و نەریتو یاســـاکانی کۆمەڵە ڕێکخراوو دیاریکراو بووە. بەڵام ئەگەر ژنێك یەك مێردی هەبووایە ئەوا داب و نەریت ڕێ ی داوە پەیوەندی سێکسیی بەپیاویترەوە (براو بێگانە) ببەستێ بەبێ ئەوەی ئەو پەیوەندیانە ئەركو مافەکانی هاوســـەرێتی لەخۆبگرێت، لەم حاڵەتانەدا بە فرەمێردی هەژمارنەکراوە. فرەمێردی دوو شێوەی سـەرەکی بەخۆوە دەبینێت: فرەمێردی بێگانە: لەلای تیرەی مارکسیان ژنانی چینە باڵاکان بۆیـان هەیە لەگەڵ چەنـد پیـاوێکیتردا هـاوســـەرێتی ببەســـتن کە هیچ جۆرە خزمایەتیەکیان لەگەڵیدا نەبووە،بەڵام لەدۆزەکانی لێپرسراوێتی ئابوری و پێشـــکەشـــکردنی خزمەتگوزاری هەمەجۆردا بۆ ژنەکە بەشـــداریان کردووەو کاروبارەکانیان بەڕێوەبردووەو فەرمـانەکانی ژنەکەیان جێبەجێ کردووە. فرەمێردی خزمانە: ئەم شـــێوەیە لەلای تیرەی تۆداس لەهندســـتان پیادە دەکرێتو چەند برایەك مێردی یەك ژنن و ئەركو مافەکانی هاوســـەرێتی بەشـــێوەیەکی ڕێكوپێك لەنێوانیاندا دابەشی دەکات، بەڵام باوکێتی منداڵ بەمەراسیمێکی دیاریکراو دەسەلمێنرێت. لەم کۆمەڵگەیەدا باوکایەتی دیاردەیەکی سروشتی نییە تـا پشـــت بەفـاکتەرە بـایولۆژیو سروشـــتییەکان ببەســـتێت، بەڵکو دیاردەیەکی کۆمەڵایەتی دەستکردەو بەرئەنجامی مەراسیمێکی دیاریکراوە لەکاتی دووگیانیدا یان پاشترو منداڵ دەکرێتە کوڕی یان کچی یەکێ لەو برا مێردانە.

| فرۆبێل | فروبل | Froebel |
| --- | --- | --- |

فریدریك فرۆبێل (1782- 1852)یەکێکە لەو پێشـەنگانەی کە بایەخی بەپەروەردەکردنی منداڵداوە، یەکەمین کەس بوو باخچەی منداڵانی دامەزراند. فرۆبێل بۆ گەشـــەپێدانی لایەنی ئاکاری و گیانیی منداڵ بایەخی بەچالاکیو یاریکردن دەداو جەختی لەسەر دەکردەوە، بەپێویستی دەزانی پەروەردەی ئاکاری لەتەمەنی سێ یان چوار ساڵییەوە دەست بکات. بۆ ئەوەی منـداڵ فێرببێـت؛ ئەبێـت دەرفەتی پێبـدرێـت کە راســـتەوخۆ مـامەڵە لەگەڵ شـــتومەکەکاندا بکاتو ژینگەکەی خۆی بدۆزێتەوە تا بتوانێت گوزارشـــت لەخۆیو مامەڵەی گروپایەتی لەگەڵ هاوتەمەنەکانیدا بکات. لەســـاڵی 1826دا هزرو بیرۆکەکانی

خۆی كە پشـــتبەســـتوو بوون بەتێبینیكردنی ڕەفتـاری منـداڵ لەمـاڵو قوتـابخـانەدا؛ لەچوارچێوەی كتێبی (پەروەردەی مرۆڤ)دا بڵاو كردەوە.

| Erich fromm | ایریك فروم | فرۆم، ئێریك |
|---|---|---|

فرۆم (1900-1980) بەیەكێك لەفرۆیدییە نوێخوازەكان هەژمار دەكرێتو لەدیارترین زانا دەروونییە نوێیەكانەو چەندین كتێبی لەســـایكۆلۆجیاو كۆمەڵناسیو ســـیاســـەتدا نووســیوە، پشــتبەســت بە تیۆری دەروونشــیكاری چەندین دیدو بۆچوونی نوێی هێنایە ئـاراوە. زانـایەكی دەروونیی كۆمەڵایەتییە، بۆ ڕاڤەكردنی ڕەفتـار پشـــــت بەفـاكتەرە كۆمەڵایەتییەكانو فەلســـەفەو مرۆڤناسی ئەبەســـتێت. فرۆم ئەڵێت: ئارەزووی مرۆڤ بەتەنها ئەنگێزەی سێكسـی نییە بەڵكو ئارەزووی دیكەیە وەك هێزو ناوبانگو بیروباوەڕو ئایینە. بەلایەوە هۆكاری نەخۆشی دەروونی گرێی ڕزگاربوونە لەدەســەڵاتی باوك نەك گرێی ئۆدیب هەروەك فرۆیـد دەڵێت. كەســـێتی مرۆڤ یەكێك لەمـدوو تـایپەیە: كەســـێتی بەرهەمدار Productive type كە تاكە كەسـێتییەكی پێگەشـتووە. كەسـێتی بێ بەرهەم Non Productive type كەسـێتییەكی پێنەگەشـتووەو لەخۆیدا خەسـڵەتو سـیفاتی هەمەجۆری هەیە لەوانە: یەكەم **كەســـێتی دەســـتەوەســـتان** چاوی لەوەیە لەدەســـتی كەسـانیتر وەربگرێتو بارە بەسـەر خەڵكییەوە كە بەخشـندەنو خاوەن هێزو ڕۆشـنبیرین. بۆیە توشی ترسو دڵەڕاوكێ ئەبن ئەگەر ئازار بـدرێن لەلایەن ئەو كەســـانەی كە ئەمـان پشـــتیـان پێبەســـتوون. ئەم پەیوەنـدییەی نێوان هەردوو كەســـێتی دەســـەڵاتـدارو دەســـتەوەســـتان بەئارەزووی ســـادیزمو ماســـۆشـــیزمی نێوانیان لێكدەدرێتەوە. دووەم: **كەســـێتی قۆرغكار** ئەوانەن كە ئەیانەوێت هەموو شـــتێك بۆ خۆیان بێت ئیتر بەهەر ڕێگایەكە جا بە فرتو فێڵ بێت یان بەزەبری هێز. هەلپەرســـتنو خۆبەرە پێشـــەوەو كینە لەدڵو بێبارو دوو ڕوون. سێیەم: **كەسێتی پاشەكەوتكار** ئەم ڕژدو چروكنو بەدەسكەوتنی شتی نوێ ئاسوودە نابن بەڵكو لەهەوڵی كۆكردنەوەو پاشەكەوتیدان، خەرجكردن مایەی دڵەڕاوكێو نائارامییانە، ئاگایان لەوردو درشـــتی كاروبارەكانە، وابەســـتەی ســـیســـتەمو ڕێكخستنی كاتو بەڵێنەكاننو داهێنەر نین. چوارەم: **كەسێتی كاڵا** ئەوانەن كە خۆیان بۆ فرۆشـــتن نمایش دەكەن تا كەســـانیتر بەهەر نرخێكە قۆرغیان بكەن، ئەمانیش بێبارنو لەگەڵ ڕۆژگاردانو پێوەری زیرەكی بەلایانەوە خۆرێكخستنە لەگەڵ بارودۆخەكاندا.

| Sigmund Freud | فروید، سیغموند | فرۆید، سیگمۆند |
|---|---|---|

فرۆید (1856 - 1939) لەمۆرافیا لەدایكبووەو هەشـتا سـاڵ لەڤیێننا ژیاوەو لەلەندەن مردووە. پزشـكێتی خوێندووەو لەشـڵەژانە دەمارییەكاندا پسـپۆڕی وەرگرتووە. لەشـاركۆوە فێری خەواندنی موگناتیسی بووەو ڕێبازی بڕۆیەری تاقیكردۆتەوەو دواجار لەسەر ڕێبازێكی تایبەتە بەخۆی بۆ چارەســـەركردنی نەخۆشـــییە دەروونییەكان جێگیربووە ئەو ڕێگایەشی

ناونا گێڕانەوەی ئازاد (بڕوانە گێڕانەوەی ئازاد). لەسـالّی 1906دا بازنەیەکی دامەزراند کە بایەخی بەشـیکاری دەروونی دەداو هەریەك لە(ئەدلەر، یۆنگ، شـتیگلو جۆنز..تاد) پەیوەندییان پێوەکردو لەسـالّی 1908 دا یەکەمین کۆنگرەی دەروونشـیکاری بەسـتو هەریەکە لە یۆنگو ئەدلەر لێی جیابوونەوە. بەچاپی ئینگلیزی نووسراوەکانی لەبیسـتو چوار بەرگدانو گرنگترینیان ئەمانەن (راڤەی خەونەکان، سـایکۆلۆجیای نەخۆشـەکان لەژیانی رۆژانەدا، پێشەکییەك لەدەروونشـیکاری، روخسـارەکانی دەروونشـیکاری)، لقێکی نوێی لەدەروونزانی دامەزراندو ناوینا دەروونشـیکاریو ئێستا پێیدەوترێت دەروونشـیکاریی فرۆیدی بۆ جیاکردنەوەی دەروونشـیکاری زۆربەی شـوێنکەوتوەکانی. دەروونشـیکاریی فرۆیدیی لەسـەر چوار پێگە راگیرە کە بریتین لە: گێڕانەوەی ئازاد، راڤەی خەونەکان، نەخۆشی دەروونیو راڤەو سـەرلەنوێ فێرکردنەوە. گرنگترین بەشـدارییەکانی فرۆید تیۆریەکەیەتی لەسـێکسو دابەشکردنی کۆئەندامی دەروونییە بۆ سێ ئاسـتی هۆشـیاریو پێش هۆشـیاریو نەست. هەروەها دابەشکردنی پالّنەرەکانە بۆ: پالّنەری من یان سێکس یان ژیان یان ئیرۆس، پالّنەرە وێرانکارییە شـەڕانگێزییەکان بەرانبەر کولتورو ئەوانیتر؛ ناوینان پالّنەرەکانی مەرگ یان سـاناتۆس، پاشـان هەردوو بنەما کە چالاکییەکانی مرۆڤ بەڕێ دەکەن ئەوانیش بنەمای چێژو بنەمای واقیعن، لەقۆناغی مندالّیدا تاکەکەس تەنها بنەمای چێژ پالّنەریەتی بەلّام بەتێپەڕبوونی کات فشـارەکانی ژیان ناچاری دەکەن گەشـە بەهەسـتکردن بەواقیع بدات، بنەمای واقیع ئاماژەیە بۆ بنەمای چێژو ئەبێتە هۆی سەرکوتکردنو دەستبەرداربوون کە بالّادەست ئەبن بەسەر چالاکییەکانی گەڕان بەدوای چێژدا. جێ پەنجەی فرۆید بەسـەر فەلسـەفەو ئەدەبو هونەرو هزری مرۆڤایەتییەوە دیارە.

| فرۆیدو ئایین | فرويد و الدين | Freud and religion |
|---|---|---|

فرۆید پێیوابوو ئایین وەهم یان خەلّەتێنەرو فریودەرێکی وێرانکەرەو مەترسی لەسـەر پەرەسەندنی مێشکی مرۆڤ دروست دەکاتو دەستدەخاتە نێو تێڕوانینی زانیستییەوە بۆ گەردوون. ئەلّێت: ئایین بابەتێك نییە بۆ سـەلماندن بەلّکو بابەتی باوەڕهێنانە، ئەو مەعریفە ئەخاتە پێش باوەڕەوە. فرۆید نمونەیەك بوو بۆ دەروونزانی جولەکانەو هەمیشە هێرشی دەکردە سەر ئایین.

| فرۆیدییە نوێخوازەکان | الفرويديون المحدثون | Freudians, Neo |
|---|---|---|

زۆرێك لەبۆچوونەکانی فرۆید، زیادرەویو توندیو تارادەیەك ناوقیعی بوونو بۆخۆی تەمەن ئەو دەرفەتەی پێنەدا هەمواریان بکاتەوە؛ بۆیە بەشـێك لەقوتابییەکانی لەئەوروپاو ئەمریکا دەستیاندایە ڕاڤەو لێکدانەوەی بۆچوونەکانی، هەر لەبەر ئەمەشە فرۆیدیزم وەك گەورەترین قوتابخانەی دەروونی تا ئەمرۆش ماوەتەوە، دیارترین زانای فرۆیدییە

نوێیەکان: **ئانا فرۆید** Anna Freud کچی فرۆیدەو ئاماژەی بەگرنگی (من) کردووە لەرەفتارداو لەکتێبی (منو میکانیزمە بەرگرییەکاندا) ئەڵێت: دەروونشیکاری تەنها بەشیکاری منو راڤەی خەونەکان سەرکەوتوو نابێت؛ ئەبێت منو ژیانی هۆشیاری بۆ سەربار بکرێتو یەکەم کەس بوو کە ئاماژەی بەئەگەری شیکاری دەروونی منداڵداوە لەساڵی یەکەمی تەمەنیداو رۆڵی چارەسەر بەیاریو گرنگی پەروەردەی دایكو باوكو کاریگەری ژینگەی کۆمەڵایەتی بەهەند وەرگرتووەو پێیوایە منی باڵا لەساڵی چوارەمی تەمەنەوە پێکدێت. **میلانی کلاین** Melanie Kleine (1882 -1960) کاری لەسەر رۆڵ کردووە لەبەرانبەر گرێی ئۆدیبدا واتا رۆڵی ساوایەتیو منداڵی بەرایيو پێیوایە دەروبەر کاریگەریان لەو ئاستە کەمترە کە ئانا فرۆید وێنای دەکات، بەلایەوە گرنگترین پاڵنەری مرۆڤ توندوتیژیو شەڕانگێزینو چارەسەر بەیاریکردن هاوتای شیکاری دەروونی گەورەکانە. **فرانز ئەلێکسەندەر** F. Alexander (1891-1964) **ولیام رایش** W.Reich (1897-1957) گرنگییان بەدیاردە لەش دەروونییەکانو پەیوەندییان بەقوتابخانەی دەروونشیکاریو پاڵنەرە نەستییەکانو فاکتەرە کۆمەڵایەتییەکانی پشت رەفتار دەدا. هەندێك زانایتر وەك تیۆدۆر رایك T. Reik (1888-1969)و ئۆتۆ رانك O. Rank (1884-1939)و هاری سۆلیڤان H. Sullivan (1892-1949)و کارین هۆرنی K. Horney (1885-1952)و ئێریك فرۆم E. Fromm (1900-1980).

| Deception | الخداع | فریودان، خەڵەتاندن |
|---|---|---|

لەحاڵەتی هەستییدا بریتییە فریودان لەپەیبردنی هەستپێکراوەکانو شێواندنی خۆبیانەی ناوەرۆکی بابەتە واقیعییەکە، بەڵام لەحاڵەتی یادگەدا بریتییە خەڵەتاندنو شێواندنو بەلادابردن یان زیادە خستنەسەر، واتا لەیادکردنەوەی ئەزموونەکانی رابردوودا شتێك لەشتێکیتردا جێگۆرکێی پێدەکرێت.

| Memory Deception | خداع الذاكرة | فریودانی یادگە |
|---|---|---|

خەڵەتاندن یان فریودانی یادگە ئەوەیە کە تاکەکەس رووداوێك یان رەوشێکی دەکەوێتەوە یادو رەنگە هەندێك لەرەگەزەکانی راستی بن لەکاتێکدا کە هەرگیز رووی نەداوە کەچی کەسەکە پێیوایە کە پێیدا تێپەڕیووە بەڵام لەکاتو لەشوێنێکیتردا نەك بەو جۆرەی لەرووداوەکە یان رەوشەکەدا هاتووە.

| The physiology of genius | فسلجة العبقرية | فسیۆلۆجیای بلیمەتی |
|---|---|---|

لەدەرئەنجامی توێژینەوە زانستەکانی دەماغدا هاتووە: لەنێو دەماغی مرۆڤدا ناوەندێکی مێشکی تایبەت هەیە کە لای هیچ بوونەوەرێکیتر بوونی نییەو بەناوەندی مۆخیی سیپانی ناوزەد کراوە. ئەم ناوەندەش دەکرێت بەدوو بەشەوە (هەستیو ناوچەوان) ئەرکی سەرەکی

(هەستی) ئەوەیە کە بەپرۆسەی پەیبردنی هەستی هەڵدەستێت لەئاکامی مامەڵە کردن لەگەڵ شتومەکە هەستپێکراوەکاندا. بەڵام ئەرکی سەرەکی (ناوچەوان) تایبەتە بەپیادەکردنی باڵاترین ئەرکی هزریی و پەیبردنی عەقڵیی. لەم گۆشە نیگایەوە دەتوانین بڵێین: ئەو کەسانەی لەتەمەنی منداڵییەوە بەلای هونەردا ئارەزوومەندن، ئەوانەن کە ناوەندی مۆخیی سییانی هەستییان زیاتر گەشەی کردووەو پەرەی سەندووە بەبەراورد لەگەڵ ناوەندی مۆخیی سییانی ناوچەوانیان. ئەم جۆرە کەسانە دەتوانن شاکاری هونەری داهێنەرانە لەبواری شێوەکاریو هەڵکۆڵینو پەیکەرسازیو مۆسیقادا پێشکەش بکەن ئەگەر هاتوو باروڕەوشی فێرکردن و ڕۆشنبیری گونجاویان بۆ فەراهەم کرا. بەپێچەوانەوە ئەو کەسانەی کە ناوەندی مۆخیی سییانی ناوچەوانیان زیاتر گەشەی کردووەو پەرەی سەندووە بەبەراورد لەگەڵ ناوەندی مۆخیی سییانی هەستییاندا، ئەمانە زیاتر لەبوارەکانی زانستی سروشتی و بابەتی تیۆری و هزریدا ئارەزوومەندن ئەگەر هاتوو باروڕەوشی فێرکردنو ڕۆشنبیری گونجاویان بۆ فەراهەم کرا ئەوا لەبوارە هزریی و تیۆرییەکاندا چاوەڕوانی ئەفراندیان لێدەکرێت. فسیۆلۆژیستەکانی ڕوس (ڕاستر بڵێین سۆڤیەتی جاران) وەك لۆریاو بۆلیکۆف پێیان وایە داهێنان باڵاترین قۆناغی بیرکردنەوەیە و لای هەموو مرۆڤێکی ئاسایی هەیەو وەك یەکە ئەگەر لەبارو ڕەوشێکی هاوبەشدا بژین، ئەوەی گرنگە لەمەیدانی سایکۆلۆژیای تواناکاندا: دیاری کردنی ئەو هەلومەرجەیە کە پێویستە بەشداری بکەن لەپەرەپێدانی تەواوی ئەو توانایانە. ئەمەش لەقۆناغی منداڵیداو لەڕێگای چالاکی هەمەجۆرەوە دەکرێت کە تیایدا دەرفەتی تەواو بەهەر منداڵێك بدرێت بۆ گەشەپێدانی تواناکانیو بخرێتەژێر چاودێری تایبەتییەوەو هانبدرێتو پرۆگرامی پێویستی پێبدرێت بۆ ئەوەی تواناکانیان بەباڵاترین ئاست بگات کە ئەویش ئەفراندنە.

| Phobia | الفزع | فۆبیا |
|---|---|---|

چەمکی فۆبیا (فۆبۆس) لەبنچینەدا یۆنانیەو بەمانای تۆقینو ئەو ترسە دێت کەوا لەکەسەکە دەکات هەڵبێتو رابکات. ئەم حاڵەتە سایکۆلۆژیە زۆر لەمێژە وەسفکراوە، بەڵام فرۆید یەکەمین کەسە ئاماژەی بۆ سروشتە نەستیو نادیاریەکەی کردووە. بەلای فرۆیدەوە سەرچاوەی ترسەکە ناوەکییەو لەپرۆسەیەکی نەستیدا کە ناوی ناوە پرۆسەی گۆڕین، چاوگی ترسەکە لەبابەتە ناوەکیەکەوە دەگۆڕێت بۆ بابەتێکی دەرەکی کە کەمتر ئازارو بێزاریو ناخۆشی بۆ کەسەکە دەهێنێت، چونکە ترسە راستەقینەکە (ناوەکیەکە) حاڵەتێکی وابەستەی وەهایە بەکەسەکەوە کە بواری هەڵاتن نیە لێی، بەڵام ترس لەبەدیلەکەی دەکرێت بەهەڵاتنو دوورکەوتنەوە لێی. دەکرێت بڵێن زۆربەی حاڵەتەکانی فۆبیا لەقۆناغی منداڵیدا بەدیدەکرێت، لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا بەیەکجاری دەپوکێتەوەو دیارنامێنێت. خۆ ئەگەر بیرۆکەی فۆبیاکە ناوبەناو بەمێشکی کەسەکە دابێتو بچێت، ئەوا کاردانەوەیەکی ئەوتۆی نابێت کەجاران هەیبووە، چونکە نەخۆشەکە بەئەزموونو

تاقیکردنەوە بۆی دەرکەوتووە کە هیچ مەترسـیەك لەئارادا نییە وای لێبکات هەڵبێت و رابکات. شـایانی باسـە فرۆید جیاواز لەزاناکانیتر بەرامبەر بەچاکبوونەوەو چارەسـەرکردنی فۆبیا رەشـبین بووە، ئەم رەشـبینی و بێئومێدیەشی دەگەڕێتەوە بۆ قۆناغی منداڵی خۆی، چونکە وەك دەڵێن فرۆید فۆبیای توش بووە بەهۆی ئەوەی بەتەنیا لەشـوێنێکی پان و بەرین و فراواندا ماوەتەوەو ئەم فۆبیایەشی سـاڵانێکی درێژ لەگەڵیدا ماوەتەوە. فرۆید تاکە زانـاو نـاودارێکی مێژوو نییـە کە فۆبیـای هەبووە، زانـایەکی وەك (نیوتن) فۆبیـای بۆ ئـاو هەبووەو هەرکاتێك کتوپڕ رووبەڕووی ئاو ببوایەتەوە نەخۆش دەکەوت (مۆزارت) فۆبیای بۆ دەنگی فیکەی ڕاوکردن هەبووە، فەیلەسوفێکی وەك (شۆبنهاوەر) لەترسی گوێزانی ڕیش تاشین لەرزی لێدەهات و (باسکاڵ) لەهەموو شتێك ترساوە (قەیسەر)یش لەترسی دەنگی بروسـکەی هەور هەڵدەهات و لەقوڵترین ژێرزەمینی کۆشـکەکەیدا خۆی حەشـاردەدا. پێویسـتە بگوترێت کەسـێتی مرۆڤەکە لەپێش تووشـبوونی بەفۆبیا کەسـێتیەکی نەخۆشـە لەڕووی سـایکۆلۆژییەوەو لەخۆپەرسـتیدا توندڕەوەو لەدەوری خۆی دەسـوڕێتەوەو گۆشـەگیرو ڕەشـبین و شـەرمن و ترسـنۆکە. فۆبیاکان زۆرن فۆبیای تاریکی فۆبیای بەرزی و فۆبیای چۆڵی و فۆبیای قەرەباڵغی و فۆبیای خوێن و ...تاد.

---

| فۆرمی ڕاپرسی | الاستبيان | Questionnaire |
|---|---|---|

یەکێکە لەئامرازەکانی توێژینەوەی زانستە مرۆڤایەتیەکان و زۆرترین بەکارهێنانی هەیە. ئەم ئامرازە بریتییە لەکۆمەڵێك برگەو پرسیار کە خودی لێکۆڵراو بەبێ یارمەتی توێژەر وەڵامیان دەداتەوە. ڕەنگە لەڕێگەی پۆستەوە بنێردرێت بۆ لێکۆڵراوان یاخود ڕاستەوخۆو ڕووبەڕوو؛ توێژەر پێیان بدات. کەواتە ئامادەبوونی توێژەر مەرجێك نییە هەروەك لەچاوپێکەوتندا پێویسـتە. لەم ئامرازەدا؛ داتاو زانیاری لەبارەی هەسـت و نەسـت، پاڵنەرەکانیان، دیدو بۆچوون و، بیروباوەڕو حەزو ئارەزووی تاکەکەسـەکان وەردەگیرێت. واتە ئەو بوارانەی کە ڕەنگە نەکرێت لەڕێگەیترەوە زانیاریان لەسەر کۆبکرێتەوە. فۆرمی ڕاپرسی ئەگەر لەرێگەی پۆسـتەوە بنێردرێت پێویسـتە ڕێنمایی چۆنییەتی وەڵامدانەوەشی لەگەڵدا بێت. هەروەها دەبێ ئەندامەکانی سـامپڵی توێژینەوە بەشـێوەیەکی وردو زانسـتی چ وەك ژمارە، چ وەك ناونیشان دەستنیشان کرابن. ئەمە لەکاتێکدایە کە لەو ناوچە جوگرافییەدا؛ خزمەتگوزاری پۆست و گەیاندن کارابن و؛ پۆست بچێت و بێتەوە کەسـەکان لەشـوێنی خۆیاندا جێگیربن. توێژەر ئەتـوانێـت لەڕێی ئیمێلی ئەلەکترۆنییەوە فۆرمەکـان بنێرێـت، بەو مەرجەی خزمەتگوزاری ئینتەرنێت لەکاردابێت و ڕەزامەندی لێکۆڵراوان وەرگیرابێت. ڕەنگە توێژەر ڕاسـتەوخۆ بچێتە شـوێنی کارو فۆرمەکان دابەش بکات و؛ زانیاری و ڕێنمایی پێویسـت بۆ پڕکردنەوە بـدات. ئەمە تێچوونی کەمترەو ڕەنگە لەکـاتی پڕکردنەوەشـدا؛ لەڕێگەی تێبینییەوە هەنـدێك زانیاریتری دەسـتبکەوێت؛ کە لەپۆسـت و ئیمێلی ئەلەکترۆنیدا بەردەست نابن بۆی. لەهەردوو شێوازەکەدا دەبێت ئەو تێبینیە بنووسرێت کە وەڵامەکان

بەنهێنی دەمێنێتەوەو بۆ توێژینەوەی زانستییە، یاخود پێویست بە نوسینی ناو ناکات، چونکە ناو نوسین ئازادی سنوردار دەکاتو کەسەکە لەوەڵامدانەوەدا دەسڵەمێتەوەو وەکو پێویست زانیارییەکان نادات. فۆرمی راپرسی بۆ نەخوێندەوار بەکارنایەت؛ چونکە مەرجی سەرەکییە خودی کەسەکە خۆی؛ فۆرمەکە بخوێنێتەوەو بەدەستو قەڵەمی خۆی نەك توێژەر؛ وەڵام بداتەوە. هەروەها بۆ رەفتاری کۆمەڵایەتی هەنووکەیی بەکارنایەت، چونکە لەو دیاردەیەدا پێویستە ئامرازی تێبینیکردن بەکاربێت.

| فێ | الصرع | Epilepsy |
|---|---|---|

نەخۆشی کەوتن یان پەرکەم، یەکێکە لەشێوەکانی پەشێوی لەکۆئەندامی دەماریدا، نەخۆشەکە لەگەڵیدا ئەکەوێتە سەر زەویو ماسولکەکانی گرژو رەق دەبنو لەدۆخە توندەکەیدا بێهۆش دەبێتو دەمی کەف دەکات بەڵام لەدۆخە سوکەکەیدا نەخۆش هۆشیاری بۆ ماوەیەکی کورت لەدەستدەدات، پاش تەواوبوونی فێیەکە کەسەکە جوڵەی سست ئەبێتو بەئاستەم ئەتوانێت چوار پەلی بجوڵێنێتو نیمچە هۆشیارە.

| فیدباگ | التغذية الراجحة | Feed back |
|---|---|---|

برتییە لەوەرگرتنەوەو زانینی ئەنجامی هەر کارو چالاکییەك، پاشان هاندانی لایەنە ئەرێنییەکانو پێشکەشکردنی رێگای چارەسەرکردن بۆ لایەنە نەرێنییەکان.

| فێربوون | التعلم | Learning |
|---|---|---|

پرۆسەی گۆڕانکاریکردنە لەرەفتاردا لەرێی شارەزایی و راهێنانەوە بەبەردەوامی، ئەو گۆڕانکاریانە ناگرێتەوە کە بەرئەنجامی نەخۆشی و ماندووبوون و بەکارهێنانی هۆشبەر یان نەشتەرگەری مێشك یان پێگەیشتنی ئەندامەکانی لەشەوە روودەدەن. واتە تاك لەهەوڵدا دەبێت تا دەگاتە هێنانەدی ئارەزوو ئامانجەکانی. هەروەها لەپرۆسەی گونجاندنی تاك لەگەڵ دەوروبەرو گۆڕانکارییەکانی جیهانی دەرەوە ئەویش لەرێگەی وەڵامدانەوەی جۆرەها وروژێنەری ژینگەی دەرەکی هەموو ئەو گۆڕانکاریەی کە لەئەنجامی وروژێنەرو چالاکییە جۆراوجۆرەکانەوە روودەدەن. کەواتە فێربوون ئەو پرۆسەیەیە کە دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لەرەفتارو بیرکردنەوەو رەفتاری مرۆڤدا. پرۆسەیەکی عەقڵیی هەمەلایەنەیەو ژمارەیەکی زۆر پرۆسەو چالاکی و توانستیتر لەخۆدەگرێت کە بەوەرگرتنو هەستپێکردنی وروژێنەرەکان لەلایەن هەستەوەرەکان دەست پێدەکاتو دواتر گەیاندنیان بەمێشكو کۆگاکردنو لێکدانەوەو پەیبردنو وەڵامدانەوە لەرێگەی ماسوولکەو گلاندەکان، پاشان پرۆسە عەقڵییەکانی (بیرکردنەوەو تێگەیشتنو بەراوردکردنو دروستکردنی پەیوەندییەکان) روودەدەن.

| Discrimination learning | التعلم التميزي | فێربوونی جیاکاریی |
|---|---|---|

وەڵامــدانەوەیەکی جیـاکـارییەو بەهۆیەوە پەی بەو وروژێنەرانە دەبرێـت کەجیـاوازن لەیەکتری. ئەم وەڵامدانەوەیە بۆ وروژێنەری ئەرێنییە کە پشــگیرەو پاڵپشــتکراوە نەك بۆ وروژێنەری نەرێنی کە پشتگیرو پاڵپشتی نییە.

| Concept learning | تعلم المفاهيم | فێربوونی چەمکەکان |
|---|---|---|

بریتییە لەپرۆسەی پێکهێنانو وەرگرتنو فێربوونی چەمکەکان لەهەلومەرجەکانی پرۆسەی فێربووندا.

| تعلم الكل ثم الجزء ثم الكل | فێربوونی گشت بۆ بەش بۆ گشت |
|---|---|
| Whole- part- whole learning | |

ڕێگایەکی فێرکردنە لەگشــتەوە دەســت پێدەکاتو پاشــان بۆ بەشــەکان کە پێکهێنەری گشتنو دواجار بەگەڕانەوە بۆ گشت کۆتایی پێدێت .

| Whole learning | تعلم الوحدات الكلية | فێربوونی یەکە گشتییەکان |
|---|---|---|

ئەو فێر بوونەیە کە بەچەندبارەکردنەوەی تەواوی مادەکە ئەنجام دەدرێت، بۆ نموونە کاتێك کۆپلە شـیعرێك لەبەر دەکرێت کەسـەکە گشـت شـیعرەکە چەندین جار بڵێتەوە تاکو لەبەری دەکات.

| Distance Learning | التعليم عن بعد | فێرکردن لەدوورەوە |
|---|---|---|

یەکێکە لەڕێگا نیمچە نوێیەکانی فێرکردن، فێرخواز لەشــوێنێکە جیاوازە لەو جێگایەی کە ســەرچاوەکانتری فێرکردنی لێیە وەك مامۆســتاو فێرخوازانیترو کتێبو بینایەو...تاد. واتا گواستنەوەی پرۆگرامی فێرکاری لەسنووری دامەزراوە فێرکارییەکەوە بۆ ناوچەی جیاجیای جوگرافی، ئامانجی راکێشــانی ئەو خوێندکارانەیە کە لەڕەوشی ئاســایی خوێندندا بەهەر هۆیەکە ناتوانن درێژە بەبەرنامەی فێرکردنی ڕۆتینی بدەن.

| Continuous education | التعليم المستمر | فێرکردنی بەردەوام |
|---|---|---|

فێربوونە بەدرێژایی ژیان، بریتییە لەشـێوازێکی فێرکاریو تیایدا مرۆڤ لەتەواوی ســاڵەکانی تەمەنیدا ســوورە لەســەر فێربوونی شــتی نوێ. یاخود بەهەر پاڵنەرێك بێت (تاکەکەسی، پیشــەیی، مەشــقو ڕاهێنـان) بەردەوامییە لەوەرگرتنی زانســتە جیـاوازەکـان لەبوارە هەمەجۆرەکانی مەعریفەدا. ئامانجی فێرکردنی بەردەوام بەدەستهێنانی ئەزموونی فێرکارییو هەندێك زانیینە بێ ئەوەی پەیوەندی بەتەمەن یان ماوەیەکی زەمەنی دیاریکراو یان شوێنی تـایبەت بەفێربوونو قۆنـاغی خوێنـدنەوە هەبێت. فێرکردنی بەردەوام ڕەنگە فەرمی یـان

نافەرمی بێتو لەڕێی بەشـــداری لەخولی خوێندن یان خوێندنەوەی چەند کتێبێکەوە ئەنجام بدرێت. دیارترین خەسڵەتی فێرکردنی بەردەوام بەشداری تاکەکەسانە لەفێرکردنی زانیاری هەمەجۆردا لەبوارەکانی زانســتو ئابووریو ســیاسیو هونەریو کولتوری...تاد، یارمەتیدەرە بۆ بەهێزکردنی توانای مێشـــك لەشــیکاری لۆجیکیدا بەهۆی تێگەشـــتنو لەبەرکردنەوە.

| فێرکردنی سڵەمینەوە | التعلم الاحجامي | Avoidance learning |
|---|---|---|

بەواتا دوورکەوتنەوە لەوروژێنەرانەی بەپێوەری ئاکاری نەویستراون، چونکە وەڵامدانەوەی کردنو دەســتێچوون بەهۆی هەندێ لایەنی هەڵوێســتە وروژێنراوەکەوە کە پەیوەســتە بەسزادان لەڕابردوودا، ڕووبەڕوی ســـەرکوت کردن دەبێتەوە. بۆ نموونە فێربوونی بەرگریکردن لەکەرەسەکانی فریودانو لەخشتەبردن.

| فێمینیزم | فمنست، الانثوية | Feminism |
|---|---|---|

بۆ یەکەم جار ئەم چەمکە لەســاڵی 1871 لەدەقێکی پزیشــکیدا بەزمانی فەرەنســی بۆ شــیکاریو ڕوونکردنەوەی جۆرە وەســتانێك لەگەشــەی ئەندامانی لەشو تایبەتمەندییە سێکسیەکانی ئەو پیاوانە کەڵکی لێوەرگیراوە کە ترسیان هەبووە لەوەی تایبەتمەندی ژنانە لەخۆ بگرنو نێرەمووك بن. فێمینیســـتەکان بۆ ســـەندنەوەی مافو ئازادی ژنان خەبات دەکەن.

# ق

| قەڵەوی | البدانة | Obesity |
|---|---|---|

بونیادی جەســـتەو ئەگەری قەڵەوی ولاوازی مرۆڤ، تاڕادەیەکی زۆر، فاکتەرە بۆماوەییەکان دایدەڕێژن و بڕیاری لەسەر دەدەن و لەسەدا سەد پەیوەست نییە بەبڕو جۆری خواردنەوە. بەڵام نکولی لەڕۆڵی خواردن ناکرێت، چێژ وەرگرتن لەخواردن و نەریتی سەرخوان و چڵێسی ئەمانیش ڕۆڵی خۆیان لەقەڵەو بوونو قەڵەوترکردندا دەگێڕن. ئەم ڕەفتارانە کەمتر لای لاوازەکان تێبینی دەکرێت. قەڵەو ئەوەندەی گرنگی بەچەندێتی خواردن دەدات ئەوەندە چۆنێتی بەلاوە گرنگ نییەو ئەو بەتەنها لەبەر برسێتی نان ناخوات، لەپشت خواردنەوە بارێکی سایکۆلۆژیش هەیە وای لێدەکات زۆرتر بخوات، ئەم بەخواردن قەرەبووی کێشەو ململانێ دەروونییەکانی دەکاتەوە، ئەم حاڵەتە میکانیزمێکی نەستی نائاگاییە. ئەو کەسە لەوانەیە لەئیشەکەیدا ئاسودە نەبێت یاخود لەژیانی ڕۆژانەیدا لەدڵەڕاوکێو نائارامیدا بژی یان هەست بەئاسایش نەکات، ڕەنگە بێبەش بێت لەسۆزو خۆشەویستی، کە ئەمانەی بۆ فەراهەم نەبێت، خوو دەداتە خواردنو خەوتن و حەوانەوەو دواتریش کێشی بەرز دەبێتەوە.

| قەیرانی ناسنامە | ازمة الهوية | Identity crisis |
|---|---|---|

ئێریك ئێریکسۆن Erik Homburger Erikson (1902-1994)پێیوایە زۆرێك لەلایەنەکانی پەرەسەندنی (من) بۆ مانای ناسنامە دەگرێتەوە، ناسنامە بەبەردەوامی بریتییە قەوارەی جیاکەرەوەی تاك لەوانیتر. لەقۆناغی هەرزەکاریدا ناسنامە کێشەیەو گەورەترین قەیرانیشەو هەرزەکار نازانێت منداڵە یان گەورە، ئەم قەیرانەش دەرئەنجامی مامەڵەی دەوربەرە کە جارێك بەمنداڵی دادەنێنو جارێکیش وەك گەورە مامەڵەی لەگەڵدا دەکەن. لەزۆربەی کۆمەڵگا مرۆییەکاندا سنوری ڕۆڵی هەرزەکار تێکەڵ بەقۆناغی منداڵیو گەنجێتی دەبێتو قەیرانی ناسنامە ڕوبەڕوی هەرزەکار دەبێتەوە. جارێك وەك منداڵ ڕەفتاری لەگەڵ دەکرێ و جارێك وەك گەورە، ئەمیش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی هەرزەکار بەجەستە گەورەیەو بەڵام لەلایەنەکانی هەڵچونیو عەقڵیو کۆمەڵایەتییەوە

هێشتا گەورە نییەو ناکامڵە. ئەمە کێشەی شارو شارستانییەو لای گوندنشین بوونی نییە، لەلادێدا نەك هەر قەیرانی ناســـنامە لای هەرزەکار نییە بەڵکو قۆناغێکی تەمەنیش نییە لەنێوان منداڵیو گەنجێتیدا بەناوی هەرزەکارییەوە، هەر کات منداڵەکە بەجەســـتە گەورە بوو، هاوسەری بۆ دەگرن و دەیخەنە ڕۆڵی مێرد یان ژنەوە.

| قوتابخانەی بوونگەرایی | المدرسة الوجودية | Existential school |
|---|---|---|

سنوورەکانی ئەم قوتابخانەیە لەدەروونزانیدا ڕۆشنو جێگیر نییەو چونکە فەلسـەفەیەکی ئاییني مرۆڤایەتییە بۆیە دەبینین ژمارەیەکی گەورە لەزانا دەروونییەکان باوەڕیان پێیەتیو راوبۆچوونی تایبەت بەخۆشیان هەیە. ئەم ڕەوتە جەخت لەسـەر مرۆڤ دەکەنەوە وەك تەوەری بوونو وەك چۆن خۆی لەخۆی تێدەگات ئەبێت ئاوا لێی تێبگەین تا بتوانرێت بەچارەســـەری دەروونی بوونگەرایی هاوکاری بکرێت. بۆ نموونە ســـپرانگەر بانگەشـــەی ســـایکۆلۆجیای تێگەشـــتن دەکات چونکە ڕەفتار ماناو بەهای خۆی هەیە. فەلســـەفەی کیرکگاردو سارتەر کاریگەرییان لەسەر زانا دەروونییەکانی بوونگەرایی دانا لەوانە ڕۆلۆ مەی، بنزوانگەر یاســـبرز...تاد کە هەموویان پێداگری لەســـەر بوون کە بوونی خودە ئەکەن، ڕەفتاریش مەبەســـتو واتای بوونی هەیەو پێویســـتە بچینە کەسـێتی مرۆڤەوە تا لەمرۆڤ تێبگەینو نەك لەڕێی هەســـتو ســـۆزەوە مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت. فرانکڵ چارەســـەری ڕۆشنکەرەوەی دەروونی هێنایە ئاراوەو پێیوایە ئەبێت مرۆڤ عاقڵانە ڕوبەڕوی کێشەکانی خۆی ببێتەوە نەك بگەڕێتو ڕۆبچێتە قوڵایی هەڵچوونەکانەوە.

| قوتابخانەی دەروونشیکاری | مدرسة التحليل النفسي | Psychoanalysis |
|---|---|---|

ناوی ئەم قوتابخانەیە یەکەم پەیوەســـتە بەدامەزرێنەرەکەیەکەوە کە ســـیگمۆند فرۆیدە (1856- 1939)و دووەم بەهـاوکـارانیەوە کە دواتـر لـێی جـیـابوونەوەو بەفـرۆیـدییە نوێخوازەکان ناسران وەك کارل یۆنگ (1875-1961)و ئەلفرێد ئەدلەر (1870-1937)و کـارین هۆرنی (1885-1952)و ئێریـك فرۆم (1900- 1980)و ئەوانیتر. بەنـابـانگترین قوتابخانەی دەروونزانی نوێیە لەجیهاندا تەنانەت لای ئەو کەسانەش ناسراوە کە پسپۆڕی دەروونی نین. میتۆدو تیۆری ئەم قوتابخانەیە کۆکردنەوەیە لەتیۆرەکانی کەســێتیو تیۆری گەشەو چارەسەرکردنی نەخۆشییە دەروونیو پەشێوییەکانی کەسێتی.

| قوتابخانەی ڕەفتاریی | المدرسة السلوكية | Behaviorism |
|---|---|---|

تـیۆرێکی بڵاوە لەدەروونزانی نـوێـدا، زانـای ئەمریکی جـۆن بـرۆدۆس واتســـۆن John Broadus Watson (878-1958) دامەزرێنەریەتیو دیـارترین رابەرانی ئەدوار تۆلمـان (1886- 1958)و ئادوین ڕای گەسری (1886- 1959)و کلارك هێل (1884-1952)و سکینر(1904- 1990)و ئەوانیتر. ڕەفتاریی جێگای تێرامانی گرتەوە کە تێڕوانینێکی زاڵ بوو

بەســـەر دەروونزانی ئەمریکیـدا. بـابەتی گونجـاوی توێژینەوەکـانی ئەم قوتـابخـانەیەی دەروونزانی ڕەفتارە کە تێبینیو پێوانە دەکرێت، تێبینییە بابەتییەکانی ڕەفتار ناوەڕۆکێکی گونجاون بۆ دەروونزانی. پرۆسەی فێربوون بەلایانەوە ئەو مەسەلەیەیە کە زۆرترین بایەخ پێدان هەڵدەگرێت، بۆیە وروژێنەرو وەڵامدانەوە ئەو دوو چەمکەن کە لەتوێژینەوەکانیان زۆرترین ڕووبەری داپۆشـــیوە. دیدو بۆچوونی هیچ قوتابخانەیەکی دەروونزانی بەهێندەی ئەمان ناو ناوبانگی بڵاونەبۆوە، دەکرێت بڵێن: دەســـتکەوتەکانی هەر زانایەکی ڕەفتاریی بۆخۆی قوتابخانەیەکی زانستی سەربەخۆیە، بۆیە وەك تیۆرێکی زانستی ئەوەندە گەشەیان کرد نەك لەئەمریکا بەڵکو وەك قوتابخانەیەکی ســـەرکەشی ســـایکۆلۆجیا، هەندێکجار زاراوەی (زانستە ڕەفتارییەکان) وەك ناوی ئەمان بەکاردەبرێت.

---

| Russian School | المدرسة الروسية | قوتابخانەی ڕووسی |
| --- | --- | --- |

کۆتایی سەدەی نۆزدەو سەرەتای سەدەی بیستەم دوو گۆڕانکاری مەزن لەسایکۆلۆجیای ڕووســـیدا ســـەریانهەڵدا ئەوانیش لەدایکبوونی دەروونزانی ئەزموونگەریو دەروونزانی فســـیۆلۆجی پاڤلۆڤ بوو. لەســـاڵی 1885 دا بێختەریف یەکەم تاقیگەی بۆ دەروونزانی لەڕوسـیا دامەزراند واتا دوای شـەش ساڵ لەکردنەوەی یەکەمین تاقیگەی سـایکۆلۆجی لەسەردەستی ڤۆنت لەجیهاندا، لەساڵی 1912 دا پەیمانگەی دەروونزانی لەزانکۆ کرایەوە کە ســـەر بەئەکادیمیای زانســـتە پەروەردەییەکان بووە لەڕوســـیا. پاڤلۆڤ بۆ یەکەمجار لەســـاڵی 1903 دا تیۆرەکەی لەبارەی پەرچەکردارە مەرجییەکانەوە لەکۆنگرەی پزیشـــکی نێودەوڵەتی مەدریدا پێشکەش کرد. پێویستە بگوترێت ئەو ئاراستە بابەتییەی کە پاڤلۆڤ لەتوێژینەوە فســـیۆلۆجییەکانی کۆئەندامی دەماریی ناوەندیدا هەڵبژارد، ســـودێکی زۆری بەزانســـتە دەروونییە گەیاندو ڕۆشـنایی زۆری خســـتەســـەر میکانیزمە دەمارییەکانی چالاکی دەروونی. هەروەهـا بەدۆزینەوەی ڕۆڵی ئـاخـاوتن لەبونیـاتی ئەرکە عەقڵییە بـاڵاکـانـدا؛ خزمەتێکی زۆری بەســـایکۆلۆجیا گەیاند. ڤیگۆتســـکی (1896- 1934) دامەزرێنەری قوتـابخـانەی دەروونزانی ســـۆڤیەتییەو خـاوەنی (دەروازەی کۆمەڵایەتی مێژوویی)یە لەتوێژینەوەی گەشـەی ئەرکە عەقڵییە باڵاکاندا. قوتابخانەی سۆڤێیەتی لەدوو دەروازەی ســـەرەکییەوە لەدیاردە دەروونییەکان دەکۆڵێتەوە ئەوانیش: یەکەم دەروازەی مێژوویی کۆمەڵایەتی جەخت ئەوە دەکاتەوە کە پرۆســـە دەروونییەکان چالاکی پەرەســـەندووی هەڵکشـــاونو ڕەنگدانەوەی ئەو واقیعە کولتورییەن کە تاکەکەس تێیدا دەژی. دووەم دەروازەی بایۆلۆجی کە جەخت لەسەر یەکێتی ئەرکایەتی نێوان ئەوەی دەرەکییەو ئەوەی نـاوەکییە دەکـاتەوە، نێوان ئەوەی کۆمەڵایەتییەو ئەوەی بـایۆلۆجییە دەکـاتەوە. ئەم بۆچوونە پێیوایە کاریگەری فاکتەرە کۆمەڵایەتی کولتورییەکانە؛ ڕێکخراوە مێشـــکییەکان پێکدەهێننو ئەو میکانیزمە دەمارییانەی دۆزییەوە کە لەپشت چالاکی دەروونییەوەن.

| | | |
|---|---|---|
| قوتابخانەی مەعریفی | المدرسة المعرفية | Cognitive school |

لەسەرەتای شەستەکانی سەدەی بیستەمدا ژمارەیەك زانای دەروونیی مەعریفی لەمۆدێلی رەفتاریی کۆن یاخیبوون کە خەڵکیان وا وێنا دەکرد وەك ئەوەی سـندوقێکی رەش بن و بەئاسـانی ئەتوانن لێیان تێبگەن لەرێی پێوانەکردنی ئەو وروژێنەرانەی دەچنە ناو سـندوقەکەوەو ئەو وەڵامدانەوانەش کە لێیدەردەچن، مەعریفییەکان پێیانوابوو کە زانایانی سایکۆلۆجیا ئەبێت ئەو پرۆسـە مەعریفییانە تێبگەن کە لەناو مێشـکی مرۆڤدا روودەدەن واتا لەنێو سندوقە رەشەکەدا، بەشێوەیەکی گشتی زانایانی دەروونیی مەعریفی باوەڕیان بەمانەیە: پێویسـتە زاناکانی دەروون یان رەفتار لەپرۆسـە عەقڵییەکانی وەك بیرکردنەوە، پەیبردن، یادگە، سـەرنجدان، زمانو چارەسـەرکردنی کێشـە بکۆڵنەوە، هەروەها زانیاری ورد لەسەر چۆنیەتی کارکردنی ئەو پرۆسە عەقڵییانە کۆبکەنەوەو لەژیانی رۆژانەدا پراکتیزەی بکەنو بۆ ئەو مەبەستەش پشت بەمیتۆدی بابەتیو زانستی ببەستن.

| | | |
|---|---|---|
| قوتابخانەی مرۆڤایەتی | المدرسة الانسانية | Humanistic school |

بزوتنەوەیەکی نوێیە لەدەروونزانیداو هەندێکجار بە هێزی سـێیەمی سایکۆلۆجیا لەنێوان رەفتاریو دەروونشـیکاریدا؛ ناوزەد دەکرێت. ئەم قوتابخانەیە لەرێی رەخنەو توێژینەوەی رەسـەنو بەهێزەوە نوێنەرایەتی ئەوە دەکەن کە دەروونزانی بەپلەی یەکەم بۆچوونێکی گشـتیی یەکەیەك بێت، بانگەشـەی بەهای خۆیی تاکەکەسـان دەکەن، هەروەها رێز لەجیاوازی بۆچوونەکان دەگرن چونکە بەشێوەیەکی شیاو عەقڵ ئەکەنەوە. ئەمانە زیاتر بابەتی لێکۆڵینەوەکانیانن: خۆشـەویسـتی، داهێنان، گەشـە، تێرکردنی پێداویسـتییە سـەرەکییەکان، بەدیهێنانی خود، بەها باڵاکان، بوون، یاری، هاوسـۆزی، نیانی، باڵاکردنی من، بـابەتیبوون، سـەربەخۆیی، بەرپرسـیارێتی، واتـا، دادپەروەری لەیـاریکردنـداو ئازایەتیو...تاد. ئەم بابەتانە لەکتێبەکانی ئالبۆرتو ئەنجوالو ماسلۆو ئەوانیتردان.

| | | |
|---|---|---|
| قومارچی کۆمەڵایەتی | المقامر الاجتماعي | Social gambler |

ئەو کەسـەیە هەر بۆ خۆشی یاری دەکات، رەنگە برێك پارەی کەم بدۆرێنێ یان بیباتەوە کە شـایانی باس نەبێت. لەوانە هەر بۆ مەبەسـتی بردنەوەو دەرخسـتنی توانای هزریی و لێزانینو فێڵو گزی یاری بکاتو بیەوێت لەرووی دەروونییەوە بەرانبەرەکەی چەواشـە بکات. زۆرجار بەپەرۆشیەوە یاریی دەکات بەڵام هەردەم لەتوانایدایە دەستبەرداری بێتو هەرکاتێك بیەوێت دەتوانێت وازی لێ بهێنێت.

| | | |
|---|---|---|
| قومارچی ناچاری | المقامر الإلزامي | Compulsive gambler |

ئەم جۆرە قومارچییە بەهۆی پاڵنەری دەروونیی بەهێزەوە قومار دەکاتو ناتوانێت لەژێر فشـاری ئەو پاڵنەرەیدا خۆی رابگرێت. هێندە سـەرقاڵە پێوەی، هەموو کارو چالاکیتری

لەیادچۆتەوەو تێکڕای کات و پارەو پولی خۆی خســـتۆتە پێناویەوەو بەرژەوەندییەکانی پەکیان دەکەوێت و پیشــەو کاری لەدەســت دەدات، هەرچی ئەرکی خێزانی و کۆمەڵایەتییە دەیخاتە لاوەو بەهۆیەوە پەیوەندیی هاوســەرێتییەکەی گەندەڵ و پەرپووت دەبێت. ئەم کێشــەو گرفتــانە وای لێــدەکەن زیــاتر خوو بــداتە قومــارو لەرێیەوە نوشــســـت و شــەڕانگێزییەکەی دەردەبڕێ و لەڕووی دەروونییەوە بەیەکجاریی پشــتی پێدەبەســتێت و بەردەوام بیرۆکەی قومار مێشکی دادەپۆشێت و هەر چالاکییەکی دیکە ئەگەر دوورو نزیك پەیوەندی پێوەی نەبێت، ئەنجامی نادات. ئەم جۆرە قومارکردنە پەشێوییەکی دەروونییەو قومارچی گەرچی ســـایکۆلۆژییانە دەنالێنێت بەڵام بەدەگمەن خۆی بەنەخۆش دەزانێت. تائەو کاتەی ململانێی دەروونی نەبێت، ناتوانرێت بوترێت تووشی دڵەڕاوکێ بووە کە وای لێ بکات ئەو ڕەفتارو کردەوەیەی لێنەوەشــێتەوە. مرۆڤێکە ئەنگێزەکانی پاڵی پێوە دەنێ و لەقوماردا خاڵییان دەکاتەوە بەبێ ئەوەی ئاوڕ لەئاکامەکانی بداتەوە. بەپێی هەنــدێك لەپۆلێنە زانستییەکان قومارچی ناچاریی، یەکێکە لەپەشێوییەکانی نیشانەی کەسێتی، واتا پەشــێوییەکە بەیەك نیشـــانە، کەســێتی کۆنترۆڵ کردووە، یان یەکێکە لێیان و بەیەك وەڵامدانەوەو لەشێوەی ڕواڵەتێکدا خۆی بەیان دەکات.

| Prenatal period | مرحلة ما قبل الميلاد | قۆناغی پێش لەدایکبوون |
| --- | --- | --- |

قۆناغی کۆرپەلەیی ماوەی 250 بۆ 310 ڕۆژ ئەخایەنێت بەتێکڕای 280 ڕۆژی ســـوڕی گەشەکردن. قۆناغێکی یەکلاکەرەوەیەی گەشەیە لەمنداڵانی دایکدا. زاناکانی کۆرپەلەناسی ئەو ماوەیە ئەکەن بەسی بەشـــەوە. یەکەم: خانەی گەردیلەییە کە سێ هەفتەیە. دووەم کۆرپەلەی خــانەییەو تــا کۆتــایی هەفتەی هەشـــتەم ئەخــایەنێت. ســـێیەمیش مــاوەیی کۆرپەلەییە تا ساتەوەختی لەدایکبوون درێژە ئەکێشێت.

| Stage, Phallic | المرحلة القضيبية | قۆناغی چوکیی |
| --- | --- | --- |

لەتیۆری دەروونشــیکاری فرۆیددا قۆناغی ســێیەمی گەشــەی ســێکســی مرۆڤەو لەدوای هەردوو قۆناغی دەمی و کۆمییەوە دێت و ئەکەوێتە نێوان تەمەنی چوار بۆ شــەش ســاڵان و تێیایدا منداڵ چێژی ئەندامی زاووزێ دەدۆزێتەوە.

| Oral Stage | المرحلة الفمية | قۆناغی دەمیی |
| --- | --- | --- |

لەتیۆری دەروونشــیکاری فرۆیددا یەکەمین قۆناغی گەشــەی ســێکســی منداڵە، دوانزە مــانگی یەکەمی دوای لەدایکبوون دەگرێتەوە. دەم و لێوەکــان لەســـەرەتــای تەمەنــدا ســـەرچــاوەی یەکەمی چێژوەرگــرتن و ســـەنتەری ئەزموونەکــانن. بەلای هەنــدێــك دەروونشیکارانەوە بەتایبەتی ئەبراهام دەمیی بەسەر دوو قۆناغدا دابەش دەبێت، قۆناغی بەرایی مژینی و قۆناغی کۆتایی گازگرتنییە. ئەو کەســانەی لەقۆناغەدا دەمێننەوەو جێگیر

دەبن زیاتر بەلای دەمدا هەوادارن، لەبەر ئەوەی یەکەمین ناوچەی چێژ وەرگرتنە (دیارە لەرووی نەســتییەوە)و بەدایکیانەوە پەیوەســتن‌و تووشی ناکاملی هەڵچوونی دەبن‌و سروشـتیان ناجێگیر دەبێت (لەزۆر دڵخۆشـەوە بۆ پەژارەو خەم )و خۆیان لەکەسانیتردا ئەبیننەوە.

| قۆناغی زاووزێ | المرحلة التناسلية | Genital phase |
|---|---|---|

لەم قۆناغەدا ئەندامەکانی زاووزێ بەتەواوی گەشـــە دەکەن‌و پێدەگەن‌و مرۆڤ لەخود خۆشویستنەوە دەچێتە باری خۆشویستنی رەگەزی بەرانبەر. رۆڵە سێکسییە بەراییەکان ســەرەتا لەخودی کەســەکەوە بوو پاشــان لەدوای پێگەیشـتن‌و باڵقبوون؛ روو لەدەرەوە دەکەن.

| قۆناغی کۆمی | مرحلة الشرجية | Anal stage |
|---|---|---|

لەتیۆری دەروونشـــیکاری فرۆیددا قۆناغی دووەمە لەگەشـــەی ســـێکســـی مرۆڤداو لەسـەرەتای سـاڵی دووەمەوە دەسـتپێدەکات‌و تا کۆتایی سـاڵی سـێیەم درێژە دەکێشـێت. بەرێکردنی وزە لەقۆنـاغەدا پەیوەســـتە بەپرۆســـەی پـاشـــەرۆوە، واتـا رزگاربوون لەو پاشـەرۆیەی کە بەلای منداڵەوە موڵکی تایبەتی خۆیەتی‌و شـانازی پێوە دەکات کە دەبینێ هەوڵی لەگەڵ دەدەن رزگاری ببێت لێی. لەبارودۆخی ئاسـاییدا منداڵ فێردەبێت ئارەزووە کۆمییەکانی رەتبکاتەوەو ئەو وزە لەچالاکیتردا وەك وێنەو یاریکردن...تاد ســەربخات‌و باڵای پێبکات‌و ئەبێت پاك‌و خاوێن‌و رێك‌و پێك بێت. خۆ ئەگەر دەرفەتی پێنەدرێت هێدی هێدی‌و بەشـــێوەیەکی پلەدار لەو بایەخەپێدانە کۆمییەی رزگاری بێت‌و بەردەوام فشـاری لەسـەر بێت بۆ فێربوونی دروسـت‌و گونجاوی پاشـەرۆکردن، ئەوا هەڵدەسـتێت بەچەپـانـدنی ئەو بـایەخپێدانـانە، بەڵام لەنەســـتیـدا هەر دەمێننەوەو بەدرێژایی ژیـان بەدوایەوەن‌و لێینابنەوە، بۆیە ناچـار دەبێت پەنا بباتەبەر فێڵە بەرگرییەکان. ئەبراهام پێیوایە **دوو قۆناغی کۆمی** هەیە، **قۆناغی یەکەم** منداڵ چێژ لەفرێدان‌و دورخســـتنەوەی پـاشـــەرۆ وەردەگرێـت، بەڵام جێگیربوون لەم قۆنـاغەدا ئەبێتەهۆی ســـەرهەڵـدانی نیشـــشـانەکانی کەسـێتی ســەرســورمان‌و چاوچنۆك‌و هێرشـکار. **قۆناغی دووەم** بریتییە لەپاراستن‌و هێشتنەوەی پاشەرۆو شکست هێنان بەهەوڵەکانی دایك بۆ راهێنانی منداڵ لەســەر پاشــەرۆکردن بەشـێوازێکی دروســت‌و گونجاو. بەڵام جێگیر بوون لەم قۆناغەدا ئەبێتەهۆی سەرهەڵدانی نیشانەکانی کەسێتی چروك‌و رەزیل‌و سکهەڵگوشیوو.

| قۆناغی متبوون | مرحلة الكمون | Latency Stage |
|---|---|---|

لەتیۆری دەروونشـــیکاریـدا ئەو مـاوەیەیە لەنێوان تەمەنی پێنج ســـاڵ‌و ســـەرەتـای هەرزەکاریدایە. بەڕای فرۆید لەماوەی متبووندا هەر هیچ یاخود کەمترین بایەخپێدانی

سێکسی لای منداڵ هەستی پێدەکرێت و ئەم ئارەزووە شاراوەو سستەو کچان و کوڕان بەشێوەیەکی بێبەرنامەو بێلایەن تێکەڵ بەیەکتردەبن، هەموو بایەخپێدانەکان ڕوو لەپرۆسە عەقڵی و کۆمەڵایەتییەکان دەکەن و چالاکییە ئاکاری و کۆمەڵایەتییەکان بەسروشتی پەرەدەسێنن.

| قیژەی لەدایکبوون | صرخة المیلاد | The cry of birth |
|---|---|---|

قیژەی لەدایکبوون یان هاواری یەکەم یاخود یەکەمین گریانی مرۆڤ، کە سەرەتای هەناسەدانەو گەشەی زمانەوانی منالە، لەڕووی فسیۆلۆژییەوە بریتییە لەلاوازی توێژاڵی مێشک کە ڕێگای قسەکردن بەمنداڵ نادات، هەروەك چۆن سەلمێنراوە کە فاکتەری ڕێگر لەبەردەم ڕاوەستانی منداڵ بەپێوە لەدوای لەدایك بوونی دەگەڕێتەوە بۆ پێنەگەشتنی خانە مێشکییە قوچەکییەکان کە بەرپرسن لەسەر ڕۆشتن و ئەو ماسولکانەی تایبەتن بەو پرۆسەیەوە. لێرەدا پێویستە بگوترێت قیژەی لەدایکبوون بریتی نییە لەنارزایی دەربڕین بەرانبەر ئەوکۆت و بەندەی کە منداڵ لەجوڵە دەخەن و سەربەستی کەم دەکەنەوە هەروەك فەیلەسوفی ئەڵمانی کانت (1724- 1804) دەیڵێت. هەروەها دەربڕینی هەستی خۆبەکەم زانینیش نییە هەروەك فرۆید پێی وایە. قۆناغی گریان (قیژەکردن) ئەم قۆناغە بەگریانی یەکەم لەپاش لەدایکبوونەوە لەئەنجامی چوونە ژورەوەی بەهێزی هەوا لەقورگەوە بۆ سییەکان ڕوودەدات و تاکو مانگی پێنجەم بەردەوام بێت. لەوانەشە تا کۆتایی ساڵی یەکەمیش بخایەنێت بەڵام وەك شێوەی پێشتر نابێت. منداڵ لەو ماوەیەدا بەهۆی گریانەوە یان قیژەکردنەوە دەیەوێت مەبەستێکی ویژدانی دەربڕێت. وەك برسێتی و تورەبوون ... تاد. هەر بۆیە هەندێك لەم قۆناغە لەدوای گریانی لەدایکبوونەوە بە قۆناغی دەنگە ویژدانیەکان دادەنێن. لەنزیکی تەمەنی سێ مانگی منداڵ هەڵدەستێت بەدرکاندنی دەنگی دارژاو کە لە ڤاول و کۆنسـتانتێك پێکهاتووە (منداڵ لەو ماوەیەدا هەڵدەستێت بەدەربڕینی برگە). هەر لەو تەمەنانەدا ئەو دەنگانە دەردەبڕێت کە لەهەموو زمانەکاندا هەیە بەڵام وردە ئەو دەنگانەی کە لەزمانەکەیدا نییە بەهۆی ئەوەی کە نایانبیسێت؛ لەدەستی دەدات. منداڵ لەتەمەنی (3-6) مانگیشدا هەڵدەستێت بەلاسایی کردنەوەی بۆ ئەو دەنگانەی کە لەدەوروبەری دەیبیستێت بەبێ ئەوەی لێ تێبگات، جگە لەوەش ئەو دەنگانەش کە دەیانبیسێت وەریاندەگرێت و پاشان ڕێکیان دەخات و دەریاندەبڕێتەوە بەشێوەیەکی نزیك لەدەنگەکانی زمانی دایك گەرچی هیچ واتایەکیان نییە.

# ک

| Self efficacy | فعالية الذات | کارایی خود |
|---|---|---|

باوەڕی تاکە بەتواناکانی خۆی لەبوارە جیاجیاکاندا، تا خودی خۆی باشتر بناسێت کاراتر بەئامانجە دیاریکراوەکانی دەگات. بیروباوەڕی تاکەکەسان لەسەر کارایی خود ئاستی پاڵنەر دیاری دەکات ئەویش لەهەوڵ و کۆششەکانیاندا ڕەنگدەداتەوە کە لەکارەکانیاندا ئەیخەنەگەڕ. واتە ئەوەی تاك دەتوانێت بیکات بەو توانایەی کە هەیەتی، نەك بڕیاردان لەسەر تواناکانی ئەوکەسە. واتا پەیبردنی تاکەکان بەکارایی خودیان کار دەکاتە سەر ئەو پلانانەی کە دایدەنێن، جا ئەوانەی هەستکردنێکی بەرزیان هەیە بەکارایی خودیان پلانێکی سەرکەوتوو دادەنێن، بەڵام ئەوانەی کە بڕیار لەسەر خۆیان دەدەن بەوەی کارا نین ئەوانە زیاتر دەیشکێننەوە بەلای کردەوەی لاوازو پلانی شکستخواردوودا.

| Impressionism | الانطباعية | کارتێکراوێتی، جێکەوتەیی |
|---|---|---|

بەواتا تەکنیکییە بەرتەسکەکەی؛ ئاماژەیە بۆ جێکەوتە دەماریی‌و دەروونییە ڕاستەوخۆکان کە بەهۆی کارتێکەرێکی هەستیەوە ڕوودەدەن. لەبەرانبەریشیدا شوێنەواری زەینی یان جێکەوتەو وێنەی زەینی هەیە. هەروەها بەدابڕینی کارتێکردنی پرۆسە دەمارییەکانیش دەوترێت لەکاتێکدا جیاکرابێتەوە لەشوێنەوارەکەی. یەکێکە لەدەرهاویشتە ڕاستەوخۆو کتوپڕەکانی ویژدان بەبێ ئەوەی لێکدانەوەی بۆ کرابێت بەتایبەتیش بۆ شتومەکە جوانەکان (قوتابخانەی ئینتیباعی لە هونەردا) بەخەسڵەتەکانی هەستیاریی‌و چالاکی‌و بەهێزی جیادەکرێتەوە.

| Social interaction | التفاعل الاجتماعي | کارلێکی کۆمەڵایەتی |
|---|---|---|

بریتییە لەڕەفتاری تاکەکەس لەهەڵوێستێکی دیاریکراودا کاتێك لەنێو گروپێکی بچوکدایە. ئەو پرۆسەیەیە کە تاکەکانی گروپێك لەڕووی عەقڵی‌و خولیاو کەرەستەو ئامانج‌و پاڵنەرەکانەوە بەیەکەوە ئەبەستێتەوە. کارلێکی کۆمەڵایەتی پەیوەندییەکی هەمبەریی نێوان

دوو کەس یان زیاترە، ڕەفتاری یەکێکیان بەندە بەڕەفتاری ئەویتریانەوە یاخود هەموویان بەیەکترییەوە پەیوەستن.

| کاریزما | الكاريزما | Charisma |
|---|---|---|

کاریزما لەبنچینەدا ئەو هێزە بوو بۆ چاککردنەوەی نەخۆش، بەمەسیح درا. لەیۆنانی کۆنیشدا بەواتای دیاری و بەخشش هاتوەو توانای ئەفسوناوی سەرکردە بوو بۆ ڕاکێشانی جەماوەر. لەوێ و لەو سەردەمەدا هەر سەرکردەیەك هەڵگری سیفاتگەلێك بوو بێت کە بەهۆیەوە بڕواو خۆشەویستی جەماوەری بەلای خۆیدا کێش کردبێت، بەکەسێتی کاریزمایی ناوزەد کراوە. کاریزما هێزێکی لەرادەبەدەرە، سەرنجراکێشیی و دڵگیریی بێئەندازەیە، سیحری کەسێتییە. ئەو خەسڵەتەیە بەئاسانی هەستی پێدەکرێت و بەزەحمەت دەتوانرێت بناسێنرێت و ناوەڕۆکە ئاڵۆزەکەی ڕوون بکرێتەوە. شکۆیەکە کاریگەری دروست دەکات و حەماسەت دەجوڵێنێت و بۆ هەمیشە لەیادەوەریدا دەمێنێتەوەو بەسەر عەقڵ و هەست و نەست و سۆزدا زاڵ دەبێت و سنوری نەتەوەو وڵاتان دەبەزێنێت. بۆ یەکەمجار ماکس فیبەر Max Weber (1864 -1920) ڕواڵەتێکی سیاسییانەی بەم چەمکەدا. مەبەستی لەو کەسانە بوو کە توانایان هەیە کاریگەری لەسەر کەسانیتر دابنێن و خەڵکانی دیکە بخەنە ژێر کۆنترۆڵی خۆیانەوە بەهۆی توانایەکەوە کە هەیانەو لەکەسانیتردا نییە. سەرکردەی کاریزمایی پاڵەوانێکی هەڵکەوتووی ڕزگارکەر بوو، لەڕێی بزوتنەوەی نهێنی یان ئاشکراوە لەنێو جەماوەردا سەریهەڵداوەو نەتەوەکەی لەدۆخێکەوە بردۆتە دۆخێکیتر. سەرکردەی کاریزمایی سەرۆکێکی ئاسایی پارتێك یان حکومەت و دەوڵەتێك نییە کە بەهەڵبژاردنی ڕاستەقینە یان ساختەکاریی یان لەڕێی کودەتاوە گەشتبێتە دەسەڵات. کەسێتی کاریزمایی دوور لەخەڵکی بوونی نییە، نەکۆمەڵگا بەتاکێکی خۆی دەبەخشێت و نەبەزۆریش بەسەر خەڵکیشدا دەسەپێنرێت. ئەو کەسە پڕهیوایەیە کە حەزی لەڕوبەڕوبونەوەو گۆڕانکارییە، هزری قوڵەو خاوەن هەڵوێستەو توانای بڕواپێهێنانی هەیەو باوەڕی بەخۆیەتی. ڕەنگە لەڕووی جەستەییەوە وەك گاندی نابووت، کورت وەك ناپلیۆن، ڕەش وەك ماندێللاو وەك دیگۆڵ درێژ بێت. کاریزما ئەو خەسڵەتەیە لەناخی مرۆڤەوە هەڵدەقوڵێت لەهیچ شوێن و پلەو دەسەڵاتێکەوە؛ شەرعییەت وەرناگرێت، ئەو لەخودی خۆیەوە هێز وەردەگرێت و لەدەرەوە بۆی ناهێنرێت و بەبڕیارو مەرسوم و یاسا نایەتە بوون. سەرکردەی کاریزمایی بەهۆی توانای نائاسایی بڕیاردانیەوە، توانیویەتی بەسەر ئەو کێشەو گرفتانەدا زاڵ بێت کە بەیاساو دەستور چارسەرنەکراون. ئەو دەزانێت خەڵکەکەی بەتەواوەتی چییان دەوێت و ئامانجیان چییەو بەو جۆرە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکات کە پێیانخۆشەو دەیانەوێت؛ نەك بەو جۆرەی کە خۆی ئارەزووی دەکات و ئەیەوێت. کۆمەڵگە نوێیەکانی سەردەمی جیهانگیریی، هەر خۆیان فاکتەری ڕاستەقینەبوون بۆ ئاوابوونی خۆری کەسێتی

سەرکردەی کاریزمایی. ئەمڕۆ بەهۆی شۆڕشی زانیارییەکانو ئەو گۆڕانکارییە مەزنانەوە کە ڕویانداوەو بەردەوام ڕوودەدەن، بەهۆی دیاری کردنی سنووری دەسەڵاتەکان لەیاساو دەستووردا، ئیدی چانسێك بۆ سەرهەڵدانی کاریزما نەماوەتەوە. جاران کە لەدنیای داخراوی جیهانی سێیەمدا، سەرکردەی کاریزمایی دەرکەوتون، هۆکارەکەی ئەوە بووە کە بزوتنەوە سیاسییەکان لەو کۆمەڵگە نەریتخوازانەدا تێکۆشاون لەو ڕەوشە داخراوە دواکەوتووەدا بێنەدەرێو بەدنیای کراوەی پێشکەوتووی پێشەسازی بگەن. بۆیە سەرکردەی کاریزمایی زیاتر لەکۆمەڵگاکانی جیهانی سێیەمدا دەرکەوتوون و زۆرجاریش لەکاتی قەیران و کێشەی گەورەدا لەکۆمەڵگا پێشکەوتوەکانیشدا؛ پەیدابون بەتایبەتیش لەڕۆژگاری هەردوو جەنگی یەکەم و دووەمی جیهانیدا.

| | | |
|---|---|---|
| Personality | الشخصية | کەسێتی |

چەندین پێناسەی بۆ کراوە لەوانە: ئەو شتەیە کە دەکرێت لەرێگایەوە پێشبینی ڕەفتاری کەسێك بکەین لەهەڵوێستێکی دیاریکراودا. کۆی گشتی چەشنەکانی ڕەفتاری دیارو نادیاری تاکەکەسە لەژێر هەژموونی بۆماوەو ژینگەدان. سەرجەم ئەو خەسڵەتو سیفاتانەیە لەهەنووکەدا کەسێکی لەکەسانیتر پێجیادەکرێتەوە. کۆمەڵێك چالاکییە کە لەرێی تێبینیکردنی ڕەفتارەوە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو ئەیاندۆزینەوە، کەواتە کەسێتی ئەنجامی کۆتایی سیستمی نەریتەکانمانە. سیستمی هەماهەنگی نیمچە ڕێژەیی پەیبردنو هەستکردنو ڕەفتارە کە خەسڵەتی تاکی جیاواز بەمرۆڤ ئەبەخشێت. کەسێتی ڕێکخستنی دینامیکی ناوخۆیی تاکەکەسە بۆ ئامادەباشییە جەستەییو دەروونییەکان کە بەشێوەیەکی ڕێژەیی جێگیرەو تاکەکەس لەکەسانیتر جیادەکاتەوەو پرۆسەی کارلێكو گونجاندنی لەگەڵ ژینگەو دەوروبەردا بۆ ئاسانو فەراهەم دەکات.

| | | |
|---|---|---|
| Normality Personality | الشخصية السوية | کەسێتی ئاسایی |

ئاسایی بوونی تاکەس مانای گونجانییەتی لەگەڵ خۆی و دەوروبەرەکەیدا، ئەو کەسە هەست بەئاسوودەیی دەکات و ئامانج و فەلسەفەی درووست بۆ ژیانی خۆی دیاری دەکاتو لەهەوڵیشدایە بۆ بەدی هێنانیان. واتا کەسێکی باوی ئاساییەو لەبیرکردنەوەو هەستو نەستو چالاکیدا وەك زۆرینەی خەڵکی وایە، لەڕووەکانی کەسێتیو هەڵچوونیو کۆمەڵایەتییەوە، گونجاوو ئاسوودەیە. کەواتە ئاسایی بوونی تاکەس بەندە بەوابەستەبوونی کەسەکەوە بەو مەرجانەوە کە کۆمەڵگاکەی خۆی بۆی داناوەو هاوکات بەندە بەڕادەی وابەستەبوونی تاكو گروپەکانی کۆمەڵگاکەوە بەمەرجەکانەوەو کە هەمووان وەك یەك لێی ناڕوانن. کەواتە هیچ کەسێك نییە لەهەموو کاتو شوێنێکدا ئاسایی بێت. لەوانەیە ئەو کەسەی ئەمڕۆ بەلای گروپێکی کۆمەڵگایەکەوە ئاسایی بێت بەلای گروپێکیترەوە ئاسایی نەبێت، یان پانزە ساڵ پێش ئێستا لەلای هەمان گروپی

کۆمەڵگا نائاســایی بوو بێت. یاخود ئەو کەســەی ئەمڕۆ لەم کۆمەڵگایەدا ئاســاییە، هەر ئەمڕۆ لەکۆمەڵگایەکیتردا ئاســایی‌و سروشــتی نەبێت. کەواتە سروشــتی‌و ئاســایی بوونی تاکەکەس، نەك هەر گەردوونی و ئەزەلی نییە، بەڵکو لەلای گروپەکانی یەك کۆمەڵگاش هەمیشــەیی نییە. ئەو چەمکە ڕێژەییەو تایبەتە بەقۆناغەکانی تەمەن‌و زەمەن‌و کولتوری جیاوازی نەتەوەکانەوە.

| کەسێتی پارانۆیی | الشخصية الهذائية | Paranoid personsnlity |
|---|---|---|

نیشــانە ســەرەکییەکانی ئەم کەســێتییە هەســتیاری زۆرە لەپەیوەندییە کەســییەکانیدا، گومان‌و ئیرەیی بەو پەیوەندییانەوە ئەلکێنێت، ئەم کەسێتییە لەکەسێتی شیزی ئەچێت بەڵام کەمتر گونجاوەو باشــتر ڕێکخراوەو زۆرتر بەبەردبووە. کەســێتی پارانۆیی دڕەندەیەو مامەڵەکردن لەگەڵیدا ســەخت‌و دژوارە، کە تووشی نائومێدی دەبێت بەوپەڕی هێزەوە وەڵامدەداتەوە، لەنێو ئاییندارو چاکسازە توندڕەوەکاندا بەدی دەکرێت.

| کەسێتی سایکۆپاسی | الشخصية السيكوباتية | Psychopath personality |
|---|---|---|

کەسێکە لەڕووی دەروونییەوە نەخۆشــەو گەشــەی هەڵچوونی نەکردووەو لەژینگەیەکی ســاردوسڕی هەڵچوونیدا پەروەردە بووەو پێکهاتەی کەســێتی لاوازە. ڕەنگە بەهۆی نازپێدانی زۆرەوە فێر نەبووبێت حەزو ئارەزووەکانی جڵەوگیر بکات‌و وەك منداڵ بەســەر خۆیدا چڕبۆتەوەو ناتوانێت لەخودی خۆیدا چەشــنە کۆمەڵایەتییە پەســەندکراوەکان بەرجەســتە بکات. کەســێکە بەدەســت پەشــێوی‌و شــڵەژانەکانی کەسێتی‌و دڵەڕاوکێ‌و نەگونجانی کۆمەڵایەتییەوە دەناڵێنێت. کەســێتی ســایکۆپاسی چەندین جۆری هەیە، لەوانە **سـایکۆپاسی شـەڕانگێز**: زۆر زوو دەوروژێت بۆ بچوکترین شـکسـت‌و نوشـسـت وەڵامدانەوەی ڕقاوی‌و وێرنکاری هەیە. ســایکۆپاسی داهێنەر گرنگترین خەســڵەتی ئەم جۆرە نارەزاییە لەوەی کە دەەکرێت‌و دەگوزەرێت‌و ئارەزووی بەردەوامی هەیە بۆ داهێنان‌و سەرکەوتن بەسەرخۆیدا. **سایکۆپاسی دەستەوەستان** پێچەوانەی سایکۆپاسی داهێنەرەو هەمیشە شکست ئەهێنێت‌و بەردەوام دەستەوەستانەو ژیانی پڕاوپڕە لەکێشەو ناتوانێت چارەسەریان بکات‌و پاڵنەرەکانی لاوازن‌و هێزو وەرەی کەمە.

| کەسێتی سیاسی | الشخصية السياسية | Political personality |
|---|---|---|

ســیاســەتکردن هونەرو زانســت‌و ئەزموونە، ئەو تاکتیکەیە کە بەهۆیەوە پەی بەڕای کەســانیتر دەبرێت‌و لەهەمان کاتدا هزرو بیرۆکەی خود ڕێك دەخرێت‌و دەگەیەنرێتە کەسانی دی. کەسی سیاسی ڕاشکاوانەو بێ سڵەمینەوە؛ لەکورتترین دەستەواژەی سادەو ســاکارو کاریگەردا؛ گوزارشــت لەدیدو بۆچوونەکانی دەکات، نەك پێیوابێت بەزۆربڵێیی‌و درێژدادری‌و بێئاگا لەسروشت‌و حەوسەڵەی گوێگر، پەیامی خۆی دەگەیەنێت. بۆ سیاسی

پێویستە خۆی بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ؛ گوێ لەدیدوبۆچونی کەساینتر بگرێت تەنانەت ئەگەر لەگەڵیشـــیاندا هاوڕاو کۆك نەبوو، ئەم ڕەفتارە جگە لەوەی خاکەڕاییەو جەماوەر خوازیاریەتی، لەهەمانکاتدا بینینی ڕەوشی راســـتەقینەی خەڵکە بەچاوی خۆی. هەرکات کەسی سێیەم کەوتە نێوان سیاسەتمەدارو خەڵکەوە، هەرچەندە راستگۆش بێت تەنها ئەوەندەی پێدەکرێت، هزرو بیرۆکەی بێگیان نەك هەستو نەستو سۆزی کەسانیتر بگوێزێتەوە، ئەوانە هەستیان پێدەکرێتو نایەنە باس کردن. سیاسەتمەدار کەسێکی رۆح ســـوکی خوێنشـــیرینە، روخســـاری توندو گرژو تورە کە خەندەو پێکەنینی تیا نەبینرێ‌و نەبینرابێت، هەیبەتو گەورەیی بەسیاسەتمەدار نابەخشێت، کەسی سیاسی بۆ زاڵبوون بەســەر ڕەوشی کاروبارەکانو ئاراســتەکردنیان بەو جۆرەی کە خۆی دەیەوێتو گەیاندنی بەو جێگایەی کە مەبەســـتیەتی، دەبێت بەتەواوەتی تورەبوون لەڕەفتارەکانیدا لابەرێتو وەك نیشــانەیەکی کەســێتی لەناخیدا هەڵیبکێشــێت. راســتە ئارامیی یەکێکە لەنیشــانە گرنگەکانی کەسـێتی سـیاسـەتمەداری سـەرکەوتوو بەڵام بەمانای پاشـکۆبوونی واقیع نا، ســـیاســـەتمەدار ئەوەی دەیەوێت دەیکاتە ئەمری واقیعو کار بۆ بەرقەراربوونی دەکات. ئارامی لەوەدا تا بەرانبەر دەهێنرێتە سـەر راوبۆچوونی خۆی، ئارامی لەجێبەجێکردنی پلانو قبوڵکردنی زەحمەتو دژوارییەکان، ئارامی لەقبوڵکردنی شـکســـتو بەرگەگرتنیداو گەڕان بەهێمنی بەدوای هۆکارەکانی شـــکســـتـدا بەجۆرێـك تـا بتوانێـت نەکەوێتە بـازنەی نوشـــســـتەوەو لەســـەرەوە بۆی بڕوانێتو تەواوی ڕەهەندەکانی ببینێت، نەك بەتەنها لەگۆشـەی ڕوانینی خۆیەوە تەماشـایکات. راسـتە هەر کەس لەدیدی خۆیەوە بۆ پرسـە مشتومڕاوی و رووداوە راستەقینەکان دەڕوانێت. سیاسەتمەدار دەبێت ئەو فرە ڕوانینەی هەبێتو بەرجەستەی بکات کە لەواقیعی ژیاندا بوونی هەیەو بۆ جیاوازی تەمەنو ڕەگەزو خولیاو پســـپۆڕیو بەهاکان دەگەڕێتەوە. ســـیاســـەتمەدار ئەو کەســـە نییە کە لەزەمەنە جیاوازەکاندا هەمان دیدگاو بۆچوونی هەیە، ئەو کەسـەیە لەیەك زەمەندا چەندین دیدگاو بۆچوونی جیاواز دەخاتەڕوو.

| کەسێتی نەرێنی | الشخصية السلبية | Negative personality |
|---|---|---|

کەســـێکی نـا لۆژیکیو هەڵەشـــەو هەڵچووەو سروشـــتێکی نـاجێگیری هەیەو زووبەزوو هەڵدەگەڕێتەوەو بەخێرایی لەپشـــتگیرییەوە دەبێتە نەیار، ڕاســـتر بڵێین: لەئۆپۆزســـیۆن بوونەوە دەبێتە لایەنگرێکی پەرگیرو توند. پوچگەرایی بەسەر هزرو ڕەفتاریدا زاڵەو بەشێکی زۆر لەدیاردەو ڕوداوەکان؛ بەهۆکاری نازانســـتی غەیبی ســـەروو سروشـــتەوە لێکدەداتەوە. بەمەش تەمەڵو ســـســـتو ســـاویلکە بووەو بۆ چارەســـەری کێشـــەکانی، لەجیاتی گەڕان بەدوای مەعریفەتو زانستدا، رووی لەپوچگەراییو چاولێکەرییە. دیارترین خەسڵەتی ئەو تـاکە نـالەبـاریو نێگەتیڤیو بێبـاکییە، بێبـاك بەرانبەر روداوە مەزنو کـارەســـاتە گەرمو گەورەکانی ژیانی رۆژانە.

| کەسێتی هیستێری | الشخصية الهستيرية | Hysterionic personality |
|---|---|---|

نیشانەکانی ئەم کەسێتییە پێنەگەشتنو چڕبوونەوەیەتی لەسەر خود لەرووی ئاخاوتنو ڕواڵەتەوە، لەکاتی مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکیدا هیچ هەستێکی جوانی کۆمەڵایەتی نییەو تەنها ئەیەوێت سەرنجی خەڵکی بەلای خۆیدا رابکێشێتو هەستو سۆزیان بەلای خۆیدا بجولێنێت تا هاوسۆزی بن، گەرچی هیچی پێ نییەو کەم دەدوێ بەڵام زۆر بەپێداگرانە قسە دەکات. ئەم کەسێتییە قەرەبووی شکستەکانی بەداڵغەلێدان دەکاتەوە. زیاتر ژنان ئەم کەسێتییەیان هەیە، ئەو ژنانەی سەربەخۆیان نییەو پشت بەکەسانیتر دەبەستن بەتایبەتیش دایكو باوکیان، لەسێکسدا ساردو سڕنو ئەیانەوێ لەڕێی توڕەبوونەوە بەسەر کەسانیتردا زاڵ ببن، هەڕەشەی خۆکوشتن دەکەنو ڕاڕانو بەزوویش قسەی کەسانیتر کاریان تێدەکاتو ساویلکەن.

| کەمتەرخەمی | القصور | Shortcomings |
|---|---|---|

ئەندامێکی گروپ بەراورد بەئەندامانی تری گروپەکەی وەکو پێویست بەئەرکەکانی خۆی هەڵنەستێتو خۆی لەئەركو ڕۆڵو بەرپرسیارێتی بدزێتەوە.

| کریتشمێر، ئێرنست | كريتشمر، إرنست | Kretschmer Ernst |
|---|---|---|

کریتشمێر (1888 - 1964) یەکێکە لەدیارترین ئەو زانایانەی کە لەبواری پەیوەندی نێوان پێکهاتەی جەستەو پەشێویبە عەقڵییەکاندا توێژینەوەی ئەنجامداوە، بەهۆی تیۆرەکەیەوە (تۆپۆلۆجیای پێکهاتەیی) ناوبانگی بەناوەندە زانستییەکاندا بڵاوبۆوە، دیاترین کتێبی (سایکۆلۆجیای بلیمەتەکان 1929)، (توێژینەوەکانی چارەسەری دەروونی 1949). کریتشمێر دوای توێژینەوەی ورد لەسەر هەزاران کەس لەنێویشیاندا نەخۆشەکان، گەشتە ئەو بڕیارەی کە سێ چەشن پێکهاتەی جەستەیی هەیە کە بریتین لە (قەڵەو، لاوازو درێژ، وەرزشی) لەگەڵ چەشنێکی تێکەڵ لەهەر سێکیان کە چەشنێکی نائاساییە وەك ژنێك بەجەستە پیاوانی، یان پیاوێك بەجەستە ژنانی یاخود کەسانی زۆر قەڵەوو گۆشتن. **چەشنی قەڵەو** کریتشمەر پێیوایە ئەوانەی دەموچاویان خڕەو ملیان کورتو گۆشتنە. لەڕوی سروشت و میزاجەوە کراوەو تەندروستنو بەسەر دوو جۆردا دابەش دەبن: چەشنی داخراو بەسەر خوددا، لەگەڵ چەشنی کراوەی ڕوو لەخەڵکی. گۆشەگیرەکان کە توشی نەخۆشی عەقڵیی دەبن، نیشانەکانی ڕاڕایو وەهمەکانیان تێدا دەردەکەوێتو بەگشتی توشی شیزۆفرینیا دێن. لەکاتی تەندروستیشدا هێمنو لەسەرخۆو خۆشەویستو بەئەمەکن و ڕەفتاریان جوانەو حەز دەکەن لەدیمەنەکانی سروشت بروانن‌و ڕابمێنن. بەلای کریتشمەرەوە: ئەبراهام لنکۆڵنو پێشەوای ئێرلەندی: دی ڤالێراو زۆرێك لەو پاشاکانیانەی ئینگلتەرا کە لەبنەماڵەی ستۆرت بونو زانای فیزیایی ڕۆبەرت مایەر دۆزەرەوەی ڕێسای پاراستنی وزە، باشترین نموونەن بۆ ئەم چەشنە. چەشنی کراوە

ئەمانە کەتوشی نەخۆشی عەقڵی دەبن، حاڵەتەکانی دەمارگرتنی بەردەوامیان بۆ دێ و لەنێوان دڵتەنگی و ئاسودەیدا میزاجیان دێت و دەچێت. لەکاتی تەندروستیشدا کەسێتیەکی گەشبین و ڕۆح سوك و گاڵتەچیان هەیەو بەخێرایش: ڕقیان بۆ خۆشەویستی و هەڵچونیان بۆ خامۆشی، دەگۆڕێت. **چەشنی لاوازو درێژ** ئەم چەشنە کەللەی سەریان گەورەو چوارپەلیان درێژە. ڕوخساریان درێژکۆلەیەو لەکۆتایی بەشی خوارەوەیدا کەمێك کراوەیەو، پوکی خوارەوەش تائەندازەیەك پوکاوەتەوە. بەگشتی باڵایان لەڕو باریکەو، ئەبراهام لنکۆلن سەرۆکی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەسەدەی نۆزدەدا، باشترین نمونەیە بۆ ئەم چەشنە. **چەشنی وەرزشی** ئەم چەشنە ئێسکیان گەورەو پتەوەو پێکهاتەی ماسولکەیان بەهێزە. وەك ئەوانەی قورسایی بەرز دەکەنەوەو خاوەن ماسولکەی بەهێزن و ئێسك و دەفەی شانیان بەرز بۆتەوەو لوتیان هەڵکشاوو قیتە.

| کرۆمۆسۆمەکان | الصبغيات | Chromosomes |
|---|---|---|

لەنێو سایتۆپلازمدا ناوك هەیەو کرۆمۆسۆمەکان لەخۆ دەگرێت (پێشیان دەوترێت بۆیەدارەکان لەبەرئەوەی بێ ڕەنگن و دەبێت ڕەنگ بکرێن تاکو جیابکرێنەوە) کە فەرمانڕەوایی بەسەر بۆماوەی بوونەوەری زیندوودا دەکەن. لەناو کرۆمۆسۆمیشدا بۆهێڵەکان (جینەکان) هەیە. ئەم کرۆمۆسۆمانە هەڵگری خەسڵەتە بۆماوەییەکان و لەنەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکیتر ئەیگوێزنەوە.

| کوالیتی ژیان | جودة الحياة | Quality of life |
|---|---|---|

توانای تاکەکەسە لەپەیڕەوکردنی شێوازێکی گونجاو بۆ تێرکردنی پێویستییەکانی. ئەو بینا گشتگیرو سەرتاپاگیرەیە کە لەکۆمەڵێك گۆڕاوی جۆراوجۆر پێکهاتووەو ئامانجیان تێرکردنی پێداویستییە بنەڕەتییەکانی ئەو تاکەیە، بەشێوەیەك. پەیبردنی تاکە بۆ پلەوپایەی خۆی لەژیان و ئەو گەلاڵە ڕۆشنبیری و پەیڕەوە بەهاییەی تیایدا دەژی، لەگەڵ پەیوەندی خۆی بەئامانج و پێشبینی و پێوەرو خولیاکانەوە، ئەمەش بەشێوەیەکی ئاڵۆز پەیوەندداره بەتەندروستی و دۆخی دەروونی و کۆمەڵایەتی و ئایندەی چاوەڕوانکراوی ژینگەکەیەوە. یاخود کۆمەڵە هەڵسەنگاندنێکی تاکەکانە بۆ ڕووەکانی ژیانی ڕۆژانەیان لەکات و بارودۆخێکی دیاریکراوداو پەیبردنیان بەپلەو پایەو دۆخی ژیانیان لەنێو ئەو کولتورو بەهاییەدا کە تیایدا دەژین، لەگەڵ پەیوەندی ئەو بەئامانج و پێشبینی و پێوەرو خولیاکانییەوە لەسۆنگەی هەڵسەنگاندنی بۆ ڕووەکانی ژیانی کە هەریەك لەچالاکی پیشەیی و ژیانی ڕۆژانەو بەختەوەری و هاوکاریی کۆمەڵایەتی و دۆخی ماددی و قایلبوون بەژیانی لەخۆگرتووە.

كورته چيرۆكى منداڵان لەسـەدەى نۆزەهەمدا گەيشـته ئەوپەرى ناوبانگو ئەمڕۆ يەكێكە لەلقەكانى ئەدەبى جيهانى، ئەدەبى منـداڵان بەگشـتىو چيرۆك بەتـايبەتى جگە لەوەى سەرچاوەيەكە بۆ چێژو خۆشىو ئاسوودەيى منداڵ؛ هۆكارێكيشە بۆ فێركردنو گەشەپێدانى كەسـێتى منـداڵ. ئەم ئەدەبە قەرزارى نووسـەرى ئينگليزى جۆن نيوبێرى John Newbery يە كەيەكەمين كتێبى بەناوى (كتێبى جوانى گيرفان) بەمەبەستى چێژوەرگرتنو زانيارى بۆ منداڵان لەسـاڵى 1744 دا بڵاوكردەوە. لەئێسـتادا ئەو چيرۆكانەى بۆ منداڵان ئەنووسرێن چەنـدجۆرێكن لەوانە: **چيرۆكى ئـاژەڵان** ئەم جۆرەى چيرۆكەى منـداڵان رووداوەكانى لەدەوروبەرى باڵندەو ئاژەڵاندا دەسـوڕێتەوە، كەسـايەتيەكان لەئاژەڵاندا لەگرنگترين ئەو جۆرانەيە كە لەئەدەبى منداڵانى بەچيرۆكى چێژدار دەوڵەمەندكردووە. ئەم جۆرە شـێوەيەكى فراوانو بەربڵاوە منداڵان لەهەموو شـوێنێكى جيهاندا زۆربە دڵخۆشى پێشـوازى لێدەكەن. پەيامى چيرۆكى ئاژەڵان پەيامێكى مرۆڤايەتىو پەروەدەردەييەو بابەتە هەمەرەنگەكانى ژيانى لەخۆگرتووە. **چيرۆكى ئەفسانەيى** ئەفسانە بەشێكى گرنگە لەئەدەبى ميللى هەر نەتەوەيەك لەنـاو هەموو جۆرە كۆمەڵێكـدا بڵاوبۆتەوە جـا ئەو كۆمەڵگـايە سـەرەتايى سـاكار بێت يان شـارسـتانى، ئەمانەش چيرۆكى تايبەتى خۆيان هەيە گەورەيە بەگوێى گچكەدا دەچرپێنێ دەبێت. ئەم ئەفسـانانە هەر لەكۆنەوە پشـتاو پشـت نەوە بۆ نەوەى گێڕاوەتەوەو واى لێهاتووە بۆتە بەرهەمێكى بەپێزى نێو كۆڕو ديوەخانەكان و خەڵكى چێژيـان لێ بينيوە، بێگومـان منـداڵانيش وەكو ئەنـدامێكى نێو كۆمەڵ گوێيـان بۆ ئەم چيرۆكو هەقايەتە ئەفسـانەييانە گرتووەو بەهەمان شـێوەى گەورە چێژيان لێبينوە. هەندێ زانا لايان وايە ئەم ئەفسانانە بەرهەمى سەرەتايى ژيانى ئادەميزادن منداڵ حەز لەو چيرۆكانە دەكەنو لەياديان ناچێت چونكە لە هەسـتى منداڵەوە نزيكن. **چيرۆكى خەياڵى** چيرۆكى خەياڵى لەو چيرۆكانەيە كە بۆ چاخەكانى پێشوو دەگەڕێتەوە باس لەئاژەڵو باڵندەو زيندەوەرى سەيرو جيهانى جنۆكە يان دەريا دەكات، لەميانەى ئەم چيرۆكە خەياڵيانەشدا تـايبەتمەنـدى و جيـاكەرەوەى گەلانو نەتەوە ڕەگەزە جيـاكـان دەردەكەوێ، هەروەهـا لەچيرۆكى خەياڵى منداڵاندا پاڵەوان كارى سـەرو سروشـت ئەنجام دەدات و مەبەسـتى چەسـپاندنى بەها ڕەوشـتە بەرزەكانە ياخود ناشـيرينكردنى رەفتارە دزێوەكانە. **چيرۆكى زانسـتى** ئەم جۆرە چيرۆكانە لەدەوربەرى باسـێكى زانسـتيدا دەسـوڕێتەوە، ياخود باس لەداهێنـان دەكەن. هەرچى چيرۆكى زانسـتيە هەنـدێك زانيـارى دەدات بە منـداڵ كە لەژينگەى ئەودا نيە. منداڵان هەميشـە پرسـيار دەكەن ئەم جۆرە چيرۆكانە سـوديان زۆرە بۆ منداڵان فێرى هەندێك شـت دەبنو زانيارى زۆر پەيدا دەكەن، زۆرجار زانياريەكانيان لە دەرەوەى ژينگەى منداڵن بەڵام بۆى باس دەكرێت و لەميانەى چيرۆكى زانستيەوە ئەو زانيارييانە بەمنداڵ دەدرێت، وەك سـودى خۆر چييە بۆ مرۆڤ؟ يان سـودى هەڵمو زەرياكان بۆ منداڵ روون دەكرێتەوە. **چيرۆكى سـەركەشـيەكان** ئەو چيرۆكانەى باس

لەهێزو ئازایەتیو جەربەزەیی دەکەن، دەکەونە چوارچێوەی چیرۆکی پاڵەوانێتیو سەرچڵیەکان. ئەم جۆرە چیرۆکەش لەنێو منداڵاندا زۆر بڵاو بۆتەوەو بایەخێکی زۆری پێدەدەنو بەتایبەتیش قۆناغی منداڵیی دواکەوتوو (9-12) ساڵان کە پێی دەگوترێت قۆناغی پاڵەوانێتی. **چیرۆکی فۆلکلۆری** هەر لەکۆنەوە لەگەڵ دروست بوونی ئادەمیزاد سەریان هەڵداوە، ئەوە بەدەماودەم بۆ یەکتریان گێڕاوەتەوەو یەکێکە لەسەرچاوە بنەڕەتیەکانی رۆشنبیری منداڵان، لەرێگەی ناوەرۆکە بەپێزەکەیەوە منداڵ فێری زمانو خۆشەویستیو ئەمەكو راستگۆیو دڵسۆزیو زۆربەی دابو نەریتەکانی نێو کۆمەڵ دەکات، کاریگەری خۆی هەیە لەسەر دروستکردنی کەسێتی منداڵ. حیکایەتی فۆلکلۆری سوودی زۆرە بۆ منداڵان لەلایەك چێژی لێوەردەگرنو لەلایەکی دیکەش پڕ لەپەندو ئامۆژگاری. **چیرۆکی گاڵتەو گەپ** چیرۆکی گاڵتەوگەپ ئەو چیرۆکانەن، کە بەشێوەیەکی بەرفراوان سەرنجی منداڵان رادەکێشن، ئەمەش لەرێگەی ئەم رووداوە پێکەنین ئامێزانەی کە ناوەرۆکێکی ئەم چیرۆکانە پێکدەهێنن. چیرۆکی گاڵتەو گەپ خۆشیو شادی دەخاتە دڵی منداڵانو ئارامیو حەسانەوەی دەروونییان پێدەبەخشێت بۆیە منداڵان زۆر ئارەزووی خوێندنەوەو گوێبیستی ئەم جۆرە چیرۆکانە دەکەن هەرلەبەر ئەوەشە کەسانێك هەن پێیان وایە رۆشنبیرکردنی منداڵان بەگشتی، دەبێت جەخت لەسەر لایەنی کۆمیدی بکاتەوە ئەیەوێت لەپێناو زیاتر سەرنجکێشکردنی منداڵان. **چیرۆکی مێژوویی** لەرێگەی چیرۆکی مێژوییەوە منداڵان بۆیان دەردەکەوێت کە مێژوو پڕ بوو لەشەڕو جەنگی گەورەو تێکۆشانو ململانێ لەنێوان مرۆڤ و مرۆڤداو باشتر لەرابردوو دەگەن. ئەم جۆرە چیرۆکانە فاکتەرێکن بۆ گەشەسەندنی هەستی ئینتما بۆنەتەوەو خاكو وڵات، ئەم تایبەتمەندی چیرۆکی مێژوویەش دەبێتە هۆی پەروەردەی گیانی نەتەوایەتیو گەشەکردنی لەلای منداڵدا. **چیرۆکی واقیعی** چیرۆکی ریالیستی یەکێکە لەو چیرۆکانەی کەوا ئارەزووەکانی منداڵ لەم تەمەنەدا جێ بەجێ دەکاتو دەبێتە واقعیو راستیەکانی دەوروبەری دەناسێنێ چونکە چیرۆکی ریالیستی گوزارشت لەو بابەتانە دەکات کە لەژیانی راستەقینەی رۆژانەوە وەرگیراون نووسەریش هەندێ رووداوی سادەیان دەخاتە سەر، کەوا پێداویستیەکانی هونەری چیرۆکەکە چارەسەر دەکەن.

| کوژانەوە | الانطفاء | Extinction |
|---|---|---|

کەمبوونەوە یان کوژانەوەو نەمانی وەڵامدانەوەی مەرجدار (لەکاتی هەڵوێستە ئەزموونییەکەدا) لەئەنجامی پشتگیریو پاڵپشت نەکردنی بەوروژێنەری بێمەرج یان سروشتی.

| کوێرە گلاند | الغدد الصماء | Endocrine glands |
|---|---|---|

زاناکانی فســـیۆلۆژیا هەموو ئەو گلاندانەی دەردراوەکان ڕاســـتەخۆ دەڕژێنە خوێنەوەو دەرچەی دەرەکییان نییە؛ بەکوێرەگلاند ناوزەدیان کردوون وەك گلاندەکانی (بەلغەمی، ئەدرینالین‌و ســنەوبەری‌و تیمۆسی‌و...تاد )، وەك گلاندەکانی لیك‌و فرمێســـك‌و عارەق نین کە خاوەن کەناڵن. ڕژێنەکانیان هۆرمۆنەکان‌و بریتین لەمادەی کیمیاوی بەبڕ زۆر کەم‌و بەکاریگەریش زۆر مەزن، لەســـەر ئەندامەکانی دیکەی جەســـتە بەخودی کۆئەندامی ناوەندی دەماریشـــەوە. گەرچی کوێرە گلاندەکان تایبەتمەندێتی جۆراو جۆریان هەیەو هەریەکەش هۆرمۆنی خۆی دەرێژێت، بەڵام کاریگەرییان لەســـەر جەســـتە ڕێکخراوەو لەحاڵەتە سروشـــتییەکاندا یەك کاری ئەویتر تەواو دەکات، ئینجا بەهەرەوەزی ئەو کارە بکەن یاخود بەدوور کەوتنەوە لەیەکتر بێت، دیارە بەپێی بەرژەوەندی جەستە. بۆ نموونە ئەدرینالین کە هۆرمۆنی هەردوو گلاندی ســەر گورچیلەکانە، هێزی چڕ بوونەوەی شـەکر لەخوێنـدا زیـاد دەکـات، ئەنســـۆلینیش کە پەنکریـاس دەیرێژێـت، ئەو چڕ بوونەوەیە کەمدەکاتەوە. بۆیە هەر پەشـــێوی‌و نالەبارییەك کە ڕوبەڕوی هەر یەکێك لەو گلاندانە ببێتەوە، بۆ گلانـدەکەی دیکەش درێژ دەبێتەوەو کار لەکۆئەنـدامی نـاوەنـدی دەماریش دەکات‌و لەدواجاریشـدا کاردەکاتە سـەر وەڵامدانەوەی جەسـتە بۆ کارتێکەرە ژینگەییەکان. هەروەها پەشـێوی کوێرە گلاندەکان یان یەکێکیان، پەشـێوی لەژیانی هەڵچونەکانیشـدا، بەدوای خۆیدا دەهێنێت.

| کوێری هیستێری | العمی الهستيري | Hysterical blindness |
|---|---|---|

ئەم کوێرییە توشی چاوێك یان هەردووکیان دەبێت، ڕەنگە کوێرییەکە ڕەها بێت یاخود تارماییەك ببینێت. نەخۆشـــییەکە توشی دوو فاقی دەبێت، لەلایەك ئەتوانێت ڕۆژنامە بخوێنێتەوەو لەلایەکیتریشـــەوە نـاتوانێـت بەتەنهـا بۆ مـاڵی خۆی بڕواتەوە. بەگشـــتی لەڕێگاوبـانـدا پێی دەکرێـت خۆی لەبەربەســـتەکان بەدور بگرێـت. بۆ دۆزینەوەی ئەو کوێرییەی توشی یەك چاو بووە؛ ئەکرێت فشـار بخرێتەســـەر چاوێکیان، ئەم فشـارە وا دەکات شتەکان بەجووت ببینێت؛ واتا تاك بەجووت ئەبینێت، یاخود چاویلکەی تایبەتی ڕەنگاوڕەنگ لەچاو بکات‌و پیتە تایبەتەکان بخوێنێتەوە. زیاتر فڕۆکەوانان توشی کوێری هێستێری دەبن چونکە بەهۆیەوە لەئەرکە سـەخت‌و مەترسـیدارەکان ئەبوورن. پاڵنەرو ململانێ چەپێنراوەکان لەچاوەوە وەڵامەکانیان دەردەکەون، چاوەکان پرتەپرت ئەکەن‌و خوارو خێچ‌و خێـل‌و قیچ دەبن‌و پێلوەکـان بچوك‌و تەســـك ئەبنەوە بەهۆی نەبوونی هاوسەنگی ماسولکەییەوە جووتبین ئەبن.

| Cocaine | كوكايين | کۆکاین |
|---|---|---|

گیراوەی کۆکاین کە لەڕووەکی کۆکا دەردەهێنرێت. گەڵاکانی کۆکا: ماددەیەکە لەنێوان گەڵای کۆکاو کۆکایندا، کۆکایین: لەڕێگای دەرزی لێدانەوە یان هەناســە هەڵمژینەوە وەردەگیرێت.(بڕوانە مادە هۆشبەرەکان)

| Research community | مجتمع البحث | کۆمەڵگەی توێژینەوە |
|---|---|---|

سەرجەم ئەو تاکانەن (مرۆڤ، دامەزراوە، بەرنامەی تەلەفزیۆنی، گۆڤار، شمەك...تاد) کە لەخەســڵەتێکی تێبینیکراودا هاوبەشــن. لەتوێژینەوەی زانســتیدا؛ تاکە پێوەرێك بۆ کۆمەڵگەی توێژینەوە، بریتییە لەبوونی خەســڵەتێکی هاوبەش لەنێوان تاکەکانیدا کە شایانی تێبینیکردن بێت.

| Collective Unconscioues | اللاشعور الجمعي | کۆ نەست |
|---|---|---|

مەبەستی یۆنگ لەکۆنەست بریتیە لەسەرجەم بابەتەکانی میسۆلۆژیاو وەهم و ئەفسانەو یادەوەریەکان (زگماکی) کە لای هەموو کەســێك هەیەو لەڕێی بۆماوەی بایۆلۆژیەوە لەدێر زەمانەوە هەتا ئەمڕۆ، نەوەکان بۆ یەکتریان گواســتۆتەوە. بۆیە ناوەڕۆکەکانی کۆنەســت، تێکەڵەیەکی ســەیرو نامۆی لەخورافەکاندا بەخۆوە گرتووە، کە لای پێشــینە دێرینەکان لەڕابردویەکی دووردا سەریان هەڵداوەو، پاشان بیرو باوەڕ و تیۆرەکانی سەرجەم لایەنەکانی ژیانی خراوەتە ســەرو بۆی زیاد کراوە. بەلای یۆنگەوە ئەمەیە بنچینەو کۆڵەکەی ژیانی هەستی ڕۆژانەی ئێمەی ئەم سەردەمە.

| Settings | الضبط | کۆنترۆڵکردن |
|---|---|---|

ئامانجی ســێیەمی زانســتە لەدوای تێگەشــتن و پێشــبینیکردنەوە، دوای ئەوەی توێژەران لەیاســاکانی ڕوودانی دیاردەیەك تێگەیشــتن، ئەو کاتە بەهۆی زانیارییەکانیانەوە، دەتوانن دەرئەنجام هەڵبهێنجێنن و پێشــبینی بکەن و پاشــان لەهەوڵی کۆنترۆڵکردنی دیاردە جۆراو جۆرەکاندان، ئەم ئامانجەش پشــت بەهەردوو ئامانجەکەی پێشــتر دەبەســتێت. بۆ نموونە: ئەگەر پەروەردەکاران لەدیاردەی زیرەکی تێگەشــتن و توانیان پەیوەندی زیرەکی بەخێرایی فێربوون و بەدەســتهێنانی نمرەی بەرزەوە بدۆزنەوە، ئەوسا دەتوانن توێژینەوەی تایبەت بەخاوەن زیرەکی باڵاو؛ ئەوانەش کە ئاســتی زیرەکییان نزمە؛ ئەنجام بدەن و هەلومەرجی فێربوون بۆ هەردوو گروپەکە دەستەبەر بکەن.

| Group marriage | الزواج الجماعي | کۆ هاوسەرێتی |
|---|---|---|

بریتییە لەهاوســەرێتی چەند پیاوێك لەگەڵا چەند ژنێکدا لەهەمانکاتدا، تیایدا هەر یەك لەو پیاوانە مێردی ژنێکن لەو ژنانە لەهەمان کاتدا. ئەم جۆرە هاوســەرێتییە لەچاخە

ســـەرەتاییەکانی مێژوودا هەبووەو بەکۆنترین جۆری هاوســـەرێتی هەژماردەکرێت کە کۆمەڵی مرۆڤایەتی بەخۆیەوە دیویەتی. بەڵام تەنانەت لەو سەردەمانەشدا وەك بنەمایەکی گشتی رووی نەداوە، بەڵکو بنەمایەکی جیابووەو لەگەڵ جۆرەکانیتردا ئەم هاوسەرێتییەش بینراوە. ئەمڕۆ وێنەی ئەم هاوسەرێتییە لەلای کۆمەڵێك لەکۆمەڵە سەرەتاییەکاندا بوونی هەیەو دەردەکەوێت ئەویش لای تیرەکانی (کاینگ کانگ) لەوڵاتی بەرازیل. تێبینی ئەوەش کراوە کە پەیوەندی سێکس لەدەرەوەی بازنەی هاوسەرێتیدا لەلای ئەو گروپانە بێ کۆت‌و بەندو رێپێدراو بوو بەڵام پەیوندی نێوانیان لەزۆربەی جارەکاندا هیچ لێپرسراوێتیەکی ئابوری‌و ئەرك‌و مافی لەخۆنەگرتووە، ئەمەش وای لەهەندێك لەشـــارەزایان کردووە بڵێین پەیوەندی لەم جۆرە ناکرێت بەکۆهاوسەری یان گروپایەتی ناوزەد بکرێت.

| کێشە، گرفت | المشكلة | Problem |
|---|---|---|

بریتیە لەبەربەســـتێك رێگا دادەخات لەبەردەم تواناکانی تاك بۆ هێنانەدی ئامانجێکی خوازراو. حاڵەتێکی نارازی یان ڕاڕاییە لەگەڵ پەیبردنەکاندا درووســـت دەبێت، بوونی لەمپەرو رێگرە بۆ گەیشـــتن بەئامانج یان کەم و کورتی لە بەدەســـتهێنانی ئامانجە پێشـــبینیکراوەکاندا. کێشـــە بریتیە لەو تێکچوونەی کە لەئەنجامی تێکەڵ بوونی هۆکارە ناوەکیەکان لای تاك لەگەڵ فشـــارە دەرەکییەکاندا روودەدات، ئەمەش بەڕوونی دەردەکەوێت لەو هەڵوێســـتانەی کە مرۆڤ بەقورسی بەرەنگاری دەبێتەوەو تەنها بەهاوکاری دەرەکی دەتوانێت رووبەرووی بێتەوە. هەر هەڵوێســـتێکی ئاڵۆزە چ سروشـــتی بێت یان دەســـتکرد بێت. بریتیە لەهەســـتکردن بەئاســـتەنگی‌و دژواری، یان شـــتێکە تاکەکەس سەرسام دەکات‌و دەیخاتە دڵەڕاوکێوەو ناهێڵێت هزرو بیرکردنەوەی ئارام بێت تا بەوردی ئەو شـــتە نەزانێت‌و دیاری نەکات. کێشـــە ئەو کاتە لای توێژەر بەرجەســـتە دەبێت؛ کە هەست بکات شتێك راست نییەو پێویستی بەلێکدانەوەی زیاترە. خۆئەگەر ئەم هەســـتە وای لێبکات حەز بەوە بکات وێنەیەکی رۆشـــنی رووداوە ســـەرسام یان ئاســـاییەکەی؛ لەلا گەڵاڵە بێت، ئەو کاتە ئەتوانین بڵێین توێژەرەکە هەنگاوی ســـەرەتایی ناوە بەرەو ناسینی کێشەو دیاریکردنی.

# گ

| گەردووناسی | علم الفلك | Astronomy |
|---|---|---|

زانستێکە لەپێگەو جوڵەو پێکهاتەی ئەستێرەو هەسارەکانو شێوەکانیتری مادە ئاسمانییەکان دەکۆڵێتەوەو ئەمڕۆ پشت بەمیتۆدو کەرەسەکانی زانستی فیزیای هاوچەرخ دەبەستێت. جیایە لەئەستێرەناسی کە بۆچوونێکی کۆنی نازانستییەو، وای دادەنێت ئەستێرەو هەسارەو بورجە گەردوونییەکان فەرمانڕەوایی بەسەر چارەنووسو ڕەوتی ژیانی ڕۆژانەی تاکەکەسانو تەنانەت ئایندەشیانەوە دەکەن.

| گەشبینی | التفاؤل | Optimism |
|---|---|---|

گەشبینی تێڕوانینێکی ئەرێنییە لەناخی تاکەکانەوە دروست دەبێت، دەربارەی کەسێتی خۆیانو ئایندەیان. ئارەزوویەکە لای تاکو بەهۆیەوە تێڕوانینێکی پڕ لەهیواو، پێشبینییەکی باشو ئەرێنی لەبوارە گرنگەکانی ژیاندا بۆ دروست دەبێت. ئامادەباشییەکی هەڵچوونی هزری گشتگیرەو، تێڕوانینێکی ئەرێنییانەیە بۆ ڕووداوەکانو، چاوەڕێکردنی ئەنجامێکی باشو سوودبەخشە بۆ داهاتوو. بریتییە لەو بیرکردنەوە ئەرێنیانەی وا دەکات کێشەکان چارەسەر بکات، لەگەڵ خۆگرتنو بەرگەگرتنی ئاستەنگییەکانی ژیانو زاڵبوون بەسەر کێشەکاندا. سیفاتێکە بەشێوەیەکی ڕێژەیی لای تاکەکەس دەردەکەوێتو، وای لێدەکات چاوەڕوانی شتی باش بکاتو لایەنی باش لەڕووداوەکاندا ببینێت، ئەوەش هۆکارێکە بۆ دڵخۆشیو جێگیربوونی باری دەرونی. کەواتە گەشبینی چۆنیەتی بەکارهێنانی عەقڵو بەگەڕخستنی بەشێوەیەکی کاراو ئاراستەکراوە بەجۆرێك ژیانی تاکەکەس گەشو پۆزەتیف بکات، یاخود وەگەڕخستنی وزەو توانا عەقڵیەکانو دورخستنەوەی هەر لەمپەرێکی نێگەتیفی هزرو هەستو ڕەفتارە، هەروەها هەڵوێستێکی عەقڵییە کە تیایدا تاکەکەس چاوەڕوانی ئەنجامی باش بکاتو بەرەو گەشەو سەرکەوتنی ببات.

| گەشبینی دینامیکی | التفاؤل الدینامیکي | Dynamic Optimism |
|---|---|---|

یەکێك لەبنەما سەرەکیەکانی گەشبینی دینامیکی بوونی پاڵنەرە، کە ئاراستەیەکی عەقڵانی ئەرێنییە لەبەرامبەر توانا کۆمەڵایەتیەکان، گەشبینی دینامیکی بارودۆخی سەرکەوتن دەرەخسێنێت لەرێی چرکردنەوەی بایەخ لەسەر تواناکان، کەسی گەشبینی دینامیکی شارەزاییەکان بەشێوەیەکی ئەرێنی لێك دەداتەوەو بەشێوەیەکی ئەرێنی کاردەکاتە سەر ئەنجامەکان.

| گەشبینی ناواقیعی | التفاؤل اللاواقعي | Unrealistic Optimism |
|---|---|---|

هەستکردنی تاکە بەتوانای گەشبینی لەبەرامبەر رووداوەکاندا بێ بوونی پاساوی لۆژیکی یان ئەو راستیو دیاردانەی کە دەبنە هۆی دروست بوونی ئەم هەستە، ئەمەش رەنگە هەندێکجار ببێتە هۆی رووداني ئەنجامی چاوەڕواننەکراو، تاك دەگەیەنێتە ئەو پەڕی نائومێدیو رەنگە تووشی مەترسیو ناخۆشی بکات. گەشبینی ناواقیعی ئەو کاتە روودەدات تاکەکان ئاستی خەملاندنو چاوەڕوانکردنە کەسیو خۆییەکانیان کەمدەکەنەوە بۆ بەرەنگاربوونەوەی رووداوە خراپەکان، تەنها لەو کاتانەدا روونادات کە تاکەکان ئەگەرەکانی دروستبوونی رووداوە هەرە خراپەکان کەم دەکەنەوە، بەڵکو لەو کاتەنەشدا چاوەڕوانکردنی رووداني رووداوە ئەرێنیەکانیش زیاد لەپێویست دەبێت. تاکی گەشبین باوەڕی بەرووداوە نەرێنیەکان کەمەو ئەگەری رووداني رووداوە ئەرێنیەکان لای ئەو زۆرە بەبەراورد بەکەسانیترو، تەنها دیدگایەکی پڕ لەهیوا لەخۆناگرێت بەڵکو کەوتنە هەڵەش لەکاتی بڕیارەکانیدا.

| گەشەی ئاکاری | النمو الخلقي | Congenital development |
|---|---|---|

مەبەست لەرەفتاری ئاکاری جێبەجێکردنی ئاستەکانی رەفتارە کە کۆمەڵگە پەسەندی کردووەو وا دانراوە کە رەگەزێکی بنچینەیی ژیانی کۆمەڵانی خەڵکە. سەرەتای ئەم گەشەیە لای منداڵ بەچوار قۆناغدا تێدەپەرێت کە بریتین: **قۆناغی سڵەمینەوە:** لەقۆناغی بەرایی منداڵیدا، منداڵ هیچ وابەستەبوونێکی ئاکاریی نییەو رەفتارەکانی لەژێر هەژموونی ئەنگێزەکانیدان، ناتوانرێت کارو کردەوەکانی بەپێوەرەکانی راستو چەوت هەڵبسەنگێندرێت، ئەو بوونەوەرێکەو پاڵنەرەکانی ئەیبزوێنن، هەر زوو فێر دەبێت کە هەندێك لەکردەوەکانی زیانبەخشن، ئاگر دەسووتێنێت، چەقۆ دەبرێت ...تاد، بۆیە کۆنترۆڵی پاڵنەرەکەی دەکات، لەو چرکەیەوە کە بەسەر ئەو رەفتارەیدا زاڵ دەبێت ئەتوانین بڵێین گەشەی ئاکاری دەستی پێکردووە، ئیدی منداڵ لەترسی ئەنجامە سروشتییەکان کۆنترۆڵی رەفتارەکانی دەکات. **قۆناغی دەسەڵات:** لێرەدا منداڵ ئەتوانێت جیاوازی لەنێوان خەڵكو شتەکانی ژینگەکەیدا بکات، هەندێك لەکردەوەکانی رەزامەندی دەوروبەرەکەی بۆ دەهێنن و ئەبێتە مایەی دڵخۆشیيان، هەندێکیتریش بێزاری ئەکەنو

ئازارهێنه. بەم شـێوەیە دەسـەڵاتی خەڵك بەسـەر كردەوەكانیدا زاڵ دەبنو ئیدی منداڵ گەشـتۆتە قۆناغی دەسـەڵات. **قۆناغی كۆمەڵایەتی:** بەفراوانبوونی بازنەی كۆمەڵایەتی منداڵ، ئیتر هەسـت بەوە دەكات كە ئەندامێكی گروپەو بۆی دەردەكەوێت كە پێویسـتە لەگەڵ ڕای گشـتیدا ڕێبكات تاكو پەسـەنكراوی دەوروبەرەكەی بێتو هەست بەخۆشیو شـادی گروپەكەی بكات. **قۆناغی خۆیی یان كەسـێتی:** باڵاترین قۆناغی گەشـەی ئاكاری منداڵەو تیایدا كردەوەكانی ملكەچی ئەو ئایدیا باڵایەیە كە بۆخۆی پێكیهێناوەو ڕەفتارەكانی لەگەڵ ئەو كەسێتییەدا كۆكە كە كردوویەتی بەئایدیای باڵای خۆی.

| | | |
|---|---|---|
| گەشەی زمانەوانی | النمو اللغوي | Linguistic development |

زمان كەرەسـەی پەیوەندی نێوان مرۆڤەكان و ئامرازی گوزارشـت كردن و تێگەشـتنی نێوانیانە. لەكاتی لەدایكبووندا منداڵ ئامێری دەنگی توانای قسـەكردنی نیەو ئەكەوێتە دوای كامڵ بوون و پێگەشـتنی كۆئەندامی دەماری ناوەندییەوە. بۆیە دەتوانین بڵێین گەشـەی زمانی منداڵ پشـت بەئاسـتی پێگەشـتنی ئامێری دەنگیو ئاسـتی پێگەشـتنی كۆئەندامی دەماریی ناوەندی دەبەسـتێت. ئەم گەشـەیە بەچەند قۆناغێكدا دەڕوات كە بریتین، قیژەی لەدایك بوونو گریان دروست بوونی دەنگ، گڕوگاڵ، ئاماژەكاری، یەكەمین ووشە، ڕستەی یەك وشـەیی، ئاخاوتنی تێلیگرافیو ئاخاوتنی تەواو. (بڕوانە: قیژەی لەدایك بوون، گڕوگاڵ، ئامازەكاری، یەكەمین ووشـە، ڕسـتەی یەك وشـەیی، ئاخاوتنی تێلیگرافیو ئاخاوتنی تەواو).

| | | |
|---|---|---|
| گەشەی كۆمەڵایەتی | النمو الاجتماعي | Social development |

یەكێك لەو خەسـڵەتە گرنگانەی كە مرۆڤ لەگیانلەبەران جیادەكاتەوە كۆمەڵایەتیی بوونیەتی. ڕاسـتە منداڵ سـەرەتا كە لەدایك دەبێت بووونەوەرێكی بایۆلۆجییە، تەنها خواردنو خەوو ڕزگاربوون لەپاشـەڕۆ دەزانێت بەڵام بۆ هەموو ئەمانەش دەبێت پشـت بەكەسـانی دەوروبەری ببەسـتێت تاكو دەگاتە تەمەنێك كە سـەربەخۆیی وەربگرێتو پەیوەندی كۆمەڵایەتی لەگەڵ كەسـانی ناوەو دەرەوەی خێزانەكەیدا دروسـت بكات، گەشـەی كۆمەڵایەتی هەر لەكاتی لەدایك بوونیەوە دەسـتپێدەكاتو بەچەند قۆناغێكدا دەڕوات، **یەكەم: قۆناغی شـیرەخۆری** لەم قۆناغەدا منداڵ تەنها لەڕێگای كەسانی نزیكی چواردەوری دەتوانێت پێداویستییەكانی تێر بكات، بۆیە پەیوەندی كۆمەڵایەتی لەگەڵ ئەو كەسانەدا ئەبەستێت كە لەژیانیدا گرنگن وەك: دایكو باوكو خوشكو براو كەسی نزیك لەخێزانەكەی. منـداڵ پەیوەنـدییەكی بەهێزی لەگەڵ دایكـدا هەیە چونكە زۆربەی پێـداویسـتییەكـانی منـداڵ جێبەجێ دەكـات وەكو خواردنو خەوتنو سـەرچـاوەی دڵخۆشكردنو حەوانەوەو تێركردنی ئارەزووەكانی منداڵە، بۆیە یەكەم زەردەخەنە بۆ دایكی دەكاتو لەكاتی دیارنەبوونیـدا دەگریو بێزار دەبێت. لەمـانگی دوو تـا چواری تەمەنـدا

سەرەتای گرنگی پێدانێتی بەباوك و كەسانیتری دەوروبەری بەشێوەیەك تایبەت سەیریان دەكات ئەگەر بە تەنیا جێی بهێڵن بێزار ئەبێت، لەم تەمەنەشدا وەڵامدانەوەیەكی بەردەوامی تایبەتی بۆ دایكی دەبێت. لەمانگی چوارو پێنجەمی تەمەنیدا زەردەخەنە وەڵامدانەوەی بۆ ئەو كەسانە دەبێت كە زیاتر خۆیانی لێنزیك دەكەنەوەو وەكو هاورێ مامەڵەی دەكەنو دەتوانێت كەسی بێگانەو كەسانی نزیكی خۆی جیابكاتەوە. **دووەم: قۆناغی پێش چوونە قوتابخانە** لەهەموو قۆناغەكانیتر هەستیارترە بۆ دیاریكردنی ڕەفتاری كۆمەڵایەتی، خێزان لەڕێگەی گەشەپێكردنی كۆمەڵایەتییەوە، ڕەفتارو داب و نەریتو ڕۆڵە كۆمەڵایەتییەكانو چۆنێتی مامەڵەكردن لەگەڵ كەسانیتردا بەمنداڵ ئەبەخشێت، بەفراوانبوونی پەیوەندی كۆمەڵایەتی منداڵو چوونە دەرەوەی؛ هۆگری بۆ دایكو باوكی وورده وورده كەم دەبێتەوە، شایانی باسە سەركەوتنی منداڵ لەخۆگونجاندنی لەگەڵ هاورێكانی دەرەوەی خێزان بەستراوەتەوە بەو ئەزموونە كۆمەڵایەتییەی لەناو خێزاندا وەریگرتووە. نێر سیفاتی كوڕانەو مێ سیفاتی كچانە بەپێی جۆری ڕەگەز. **سێیەم: قۆناغی ناوەڕاستو كۆتایی منداڵی** قۆناغی ناوەڕاستو كۆتایی منداڵی لە 6 بۆ 12 ساڵی تەمەن كە ناودەبرێت بەسەرەتای خوێندنو ئەو كاتە دەگرێتەوە كە منداڵ دەخرێتە خوێندنگە، كاریگەریی دایكو باوكی كەم دەبێتەوە، بەهۆی زۆربوونی ژمارەی هاورێو بەسەربردنی زۆربەی كاتەكانی لەگەڵیاندا. منداڵ لەڕێگەی تێبینیكردنو لاساییكردنەوەی دایك و باوك و مامۆستاو كەسانی نزیكی فێری ڕەفتاری كۆمەڵایەتی دەبێتو هەندێكجار كۆپی كەسێتی ئەو كەسە دەكات كە سەرسامە پێی.

---

| گەشتاڵت | الجشطلت | Gestalt |
|---|---|---|

شێوە یان نمونە یان پێكهاتە بریتییە لەگشتێكی كامڵ، نەك بەتەنها كۆی پارچەو بەشەكان، ئەم قوتابخانەیەی سایكۆلۆژیا پەرچدانەوەی گەریدیلەییە بەهەموو شێوەكانیەوە. وەك بزوتنەوەیەكی دژ بەقوتابخانەی ڕەفتاریی و تێڕامان هاتە ئاراوە. پێیوایە كە پرۆسە عەقڵیی و ڕەفتارییەكان ناكرێت بۆ بەش و یەكەی سەرەتایی شیتەڵ بكرێنەوە، چونكە گشت یان كۆ جیایە لەبەشەكان. سایكۆلۆژیای گەشتاڵت وەك سایكۆلۆژیای پەیبردن سەری هەڵدا پاشان فراوان بوو تا فێركردنو سەرجەم بوارەكانی ژیانی عەقڵیی گرتەوە. لەسەرەتای سەدەی بیستەمدا لەسایكۆلۆژیادا سەریهەڵدا، ئەوەی دەرخست كە نابێت دیاردەیەك بەتەنها توێژینەوەیان لەسەر بكرێت، واتە بەتەنها ناكرێ (بەش) توێژینەوەی لەسەر بكەین، ئەگەر لەگۆشە نیگای (گشت)ەوە سەیری نەكەینو؛ لەهەر شوێنێكدا قسە لەسەر بەش بكرێ ئەبێت ئاماژە بۆ ئەو گشتە بكرێ كە ئەم بەشەی تێدەكەوێت.

| Mass Communication | الاتصال الجماعي | گەیاندنی گشتی |
|---|---|---|

بڵاوکردنەوەی بەرفراوانی زانیـارییە لەڕێی ڕۆژنـامەو رادیۆو تەلەفزیۆن و ئینتەرنێـتەو دەزگاکانیتری ڕاگەیاندنەوە.

| Interest | الاهتمام | گرنگیپێدان |
|---|---|---|

هەڵوێستێکە وا لەتاکەکەس دەکات سـەرنجی بۆ لای بابەتێك بچێتو حەز بەهەڵبژاردنی بکات، ئەو ئارەزووەیە وای لێدەکات واتاو بەها بەشـتێك یان کارێك ببەخشـێت، پـاڵنەرێکەو بەرەو هێنـانەدی ئـامـانجێـك تـاکەکەس ئەجوڵێنێـت. وەڵامـدانەوەی پەسەندکردنە بەرانبەر بابەتێکی دەرەکی.

| Managment | المناغاة | گڕوگاڵ |
|---|---|---|

لەگەشـەی زمانییدا ئەم قۆناغە لەمانگی شـەشـەمەوە دەسـتپێدەکات تاکو مانگی نۆیەمی تەمەنی منداڵ بەردەوام دەبێت. گڕوگاڵ بریتیە لەدووبارەکردنەوەی زنجیرەیەك لەدەنگە ڤاوڵو کۆنسـتانتەکان. ئەو بڕگانەی کە منداڵ دروسـتی دەکات لەکاتی گڕوگاڵدا وشـەی زمان نین بەڵکو شـێوەیەکی نزیك لەوشـە وەردەگرێت. شـایانی باسـکردنە هەندێك لەو بڕگانە لای منداڵ دەمێنێتەوەو دەبنە بنەمایەك بۆ قسـەکردن. گڕوگاڵ سـەرەتا یاریکردنە بەئەنـدامەکانی کۆئەنـدامی دەنگیی ئـاخـاوتن، دواتر وردە وردە شـێوەیەکی کۆمەڵایەتی وەردەگرێـتو بۆ جێبەجێکردنی پێداویسـتیەکانی بەکاریـدەهێنێت. منـداڵ ئەو کاتەی کەسـانێك لەژینگەکەیدا هەبن زیاتر گڕوگاڵ دەکات، دەنگەکانیش پەیتا پەیتا زیاتر دەبن. لەم قۆنـاغەدا فێری جوڵانـدنەوەی زمـان دەبێـت لەنـاو دەمیدا، هەروەها فێری ڕاگرتنی شەویلگەی خوارەوەی دەبێت. ئەمەش هەنگاوێکی گرنگە بۆ جۆراو جۆرکردنی دەنگەکان.

| Crying | البكاء | گریان |
|---|---|---|

گریانو فرمێسـك ڕشتن یەکێکە لەنیشـانەکانی کەسێتی دەروون ساغ، گریان پرۆسـەیەکە بۆ هێمن کردنەوەی دەروون و کەمکردنەوەی فشارو تاڕادەیەکی بەرچاو پشوودانی دەماغ. تەنها ژنانو لەپێش ئەوانیشـدا منداڵان بەئاسـانیو ڕاشـکاوی دەگرینو پیاو لەبەر شـەرمو بەهۆی شـــکۆی ڕەگەزییەوە گریانی بەلاوە نەنگیو شـــورەییو لاوازییەو تەنها ئەو کاتانە بەسروشـتی وەریدەگرن کە ڕووبەڕووی مەرگی نزیکترین کەسی خۆشـەویسـتی دەبێتەوە تەنانەت لەو کاتانەشـــدا زۆربەیان بەنهێنی دەگرینو تاپێیان بکرێت فرمێســـکی ڕێژراو دەسڕنو دەیشـــارینەوەو دانی پێدا نـانێن کـە گریـاون. ئەم چەپـانـدنو خەفەکردنەی هەڵچوونی گریان، بەشـێکە لەدەریایەك لەچەپاندن و خەفەکردنی دیکەی سـۆزداری کە شـــوێنەواری خراپ بەســـەر جەســـتەی خۆمـانەوە بەجێ دەهێڵێـتو پەیوەنـدییە کۆمەڵایەتییەکانمانو ساردو سڕو بێگیان دەکات. ئەو مرۆڤەی تووشی نەخۆشی خەمۆکی

هاتووە، ناگری ئەو دەمەی پزیشـکێکی دەروونی لەپرۆسـەی چارەسـەرکردندا دەیهێنێتە گریان و بەهەر تەکنیکێکە فرمێسـکی پێدەڕێژێت، بەمە دەروازەیەك واڵا دەکاتو کلیلی چـارەسـەر دەدۆزێتەوەو هەنگاوێـك بەرەو چـاکبوونەوە دەنێـت. لەتوێژینەوەکـانەوە دەرکەوتووە پێکهـاتەی کیمیـاوی ئەو فرمێسـکەی لەگریـانـدا دەڕێژرێـت، جودایەو لەو فرمێسکە یان ڕاسـتر بڵێین لەو چەند دڵۆپە ئاوەی لەبەر بۆنێکی تیژ یان بەهەر هۆیەکیتر لەچاو دێتە خوارەوە. پێکهاتەی فرمێسـکی گریان برێکی زۆر پرۆتینی تێدایە کە یارمەتیدەرە بۆ ڕوون کردنەوەی قەوارەی مادە زیان بەخشـەکانی ناو جەسـتە. ئەرسـتۆ بەر لەدوو هەزارو سێسەد ساڵ وتوویەتی: گریان و فرمێسك ڕشـتن لەکاتی بینینی شانۆییەکی درامی تراژیـدییدا، دەمـاغی مرۆڤ لەهەڵچوونە نەرێنییە پەنـگ خواردووەکان پـاکژو خـاوێن دەکاتەوە. ئازادی تەواو لەدەربڕینی ئەم هەڵچوونەدا بەیەکێك لەگەورەترین گرنتییەکانی ئاسـوودەیی‌و تەندروسـتی هەژمار دەکرێت. ئەو کەسـەی گریانەکەی کپ دەکاتەوەو دەیشـارێتەوە؛ دەبێت بەناچاری ڕوویەکیتری هەڵچوون بخاتەڕوو کە ئاشـکرایە ڕەسـەن نییەو سـاختەیە، خسـتنەڕووی هەڵچوونی درۆو ناڕاسـت، زەمینەی نامۆبوون لەخودو لەکەسانیتر خۆش دەکاتو دەیڕەخسێنێت.

---

| گریمانە | الفرضية | Hypothesis |
|---|---|---|

گریمانە بریتییە لەخەمڵاندن یان پێشـنیارێکی زیرەکانە کە توێژەر بەشـێوەیەکی کاتی پێوەی وابەسـتەیەو زیاتر لەڕای توێژەر دەچێت بۆ چارەسـەرکردنی کێشـەی توێژینەوەکەی، یان وەڵامە بۆ پرسـیارەکانی توێژینەوە. لەسـەرەتای ئەنجامدانی توێژینەوەدا؛ دادەڕێژرێتو هەمیشـە دوو گۆڕاوی تێدایە ئەوانیش گۆڕاوی سـەربەخۆو گۆڕاوی پاشـکۆن کە توێژەر بەدوو شـێوە ئـامـاژە بۆ پەیوەنـدی لەنێوان گۆڕاوەکـان دەکـات؛ بریتین لە **گریمـانی ڕاسـتەوخۆ**: ئاماژەی تێدایە کە پەیوەندی پۆزەتیف لەنێوان دوو گۆڕاوەکەدا هەیە بۆ نموونە: پەیوەندییەکی بەهێز لەنێوان ئاسـتی زیرەکیو بەرزی نمرەی خوێندکاردا هەیە. **گریمانەی سـفری**: واتا پەیوەندی لەنێوان دوو گۆڕاوەکەدا نێگەتیفو پێچەوانەیە، بۆ نموونە: هیچ پەیوەندییەك لەنێوان جگەرەکێشانو نەخۆشی شێرپەنجەدا نییە.

---

| گرێی ئۆدیب | عقدة أوديب | Complex Oedipus |
|---|---|---|

ئەفسـانەیەکی یۆنانییەو (سـۆفۆکلیس) لەداسـتانی (ئۆدیب شـاە) دا دەیگێڕێتەوەو تیایدا هاتووە: ئەسـتێرەناسـێك پێشـبینی بۆ (لایوس) پادشـای (سـیبس) دەکات کە کوڕەکەی گەورە دەبێت و دەیکوژێت. بۆیە لەگەڵ لەدایکبوونی ئۆدێی کوڕیـدا دەیبەن لەسـەر چیای (شتیرۆن) فڕێی دەدەن، پاشان شوانێك هەڵیدەگرێتەوەو دەیبات بۆ (کۆرنیس)شا، ئەویش لەلای خۆی پەروەردەی دەکات. کاتێك ئۆدیب گەورە دەبێت لەگەشـتێکدا بەباوکی ڕاسـتەقینەی خۆی دەگات (بەبێ ئەوەی یەکتری بناسـنەوە) شـەڕ دەکەوێتە

نێوانیانەوە لەئاکامدا ئۆدیب باوکی خۆی دەکوژێت، ئینجا ڕێی خۆی دەگرێت بەرەو (سـیبس) بۆ ئەوەی بێ بەپادشـای ئەو مەملەکەتەو لەوێ شـاژن مارە بکات (کەدایکی ڕاسـتەقینەی خۆیەتیو یەکتری نـانـاسـن)، هەموو ئەوانە ئەنجـام دەدات، کـاتێـک ئەسـتێرەناسـان ئەم حەقیقەتە بۆ ئۆدیب دەگێڕنەوە ئەویش لەتاوا کوێردەبێتو دایکی خۆی دەکوژێتو ئەو مەملەکەتە بەجێدەهێڵێت.

| | | |
|---|---|---|
| گرێی ئۆرێست | عقدة أوريست | Orestes complex |

ئۆریست لەئەفسانەی یۆنانیدا کوڕی ئەجاممنونو کلیتمنسترا، باوکی دەڕوات بۆ شـەڕی دژی تەڕوادە، دایکیشی بۆ ئەوەی بەخۆشەویستەکەی (ئەجیسس) بگات، ئۆریست بۆ دەرەوەی ئەسـیـنـا دور دەخـاتەوە، بەڵام گەڕایەوەو کـاتـێـک پـیـلانەکەی دایـکیو خۆشـەویسـتەکەی بیسـت، هەردووکیانی کوشـت، خوداکانیش بەخشـیان. کەواتە گرێی ئۆرێست ئارەزووی کوڕە بۆ کوشتنی دایك.

| | | |
|---|---|---|
| گرێی ئێلێکترا | عقدة اليكترا | Complex Electra |

گرێی باوك یاخود ئەلێکترا: ئەم چەمکە دەگەڕێتەوە بۆ ئەفسـانەیەکی یۆنانی کە تیایدا بـاس لەچیرۆکی ئەلێکترای کچی (ئەجـاممنون) دەکـات ئەم کچە هـانی براکەی خۆی (ئۆریسـتیس) دەدات بۆ کوشـتنی دایکی خۆی لەگەڵ مێردە تازەکەی دایکیدا، ئەم مێردە تازەیە پێشـتر دۆسـتی دایکی بووە، ئەم هاندانەی ئەلێکتراش تۆڵە سـەندنەوەیە لەبکوژانی باوکی خۆی کە دیارە دایکیو مێردەکەی (واتا باوە پیارەکەی) بوون.

| | | |
|---|---|---|
| گرێی جۆکاستا | عقدة جوكاستا | Jocasta complex |

وابەستەبونی دایك بە کچەکەیەوە (جۆکاستا دایکی ئۆدیبە لە ئەفسانەکەدا).

| | | |
|---|---|---|
| گرێی خەساندن | عقدة الاخصاء | Castration Complex |

ئەم گرێیە لەقۆنـاغی ئۆدیبیدا دروسـت دەبێـت کـاتێـك دایـكو بـاوك بەبەردەوامی هەڕەشـەی بڕینی ئەندامی زاووزێ لەکوڕەکەیان دەکەن، فرۆید پێی وایە منداڵ لەقۆناغی ئۆدیبیدا یـاری بەئەنـدامی زاووزێی دەکاتو بەخەیـاڵ لەگەڵ دایکیـدا ڕادەبوێرێـتو ئەو ئەنـدامەی بەکـاردەهێنیـت. بەڕای فرۆیـد هەمـان گرێ لەلای منـداڵی کچ هەیە بەڵام بەپێچەوانەوەو بریتییە لەگرێی (نەبوونی ئەندامی نێرینەیی).

| | | |
|---|---|---|
| گرێی میدیا | عقدة ميديا | Media Complex |

بیرۆکەی کوشـتنی منداڵە لەلایەن دایکی منداڵەکە خۆیەوە. میدیا لەئەفسـانەی یۆنانیدا ژنێکە بۆ تۆڵەکردنەوە لەمێردەکەی کە بەنیازە ژنی بەسـەردا بهێنێت، منداڵەکانی خۆی

دەکوژێت. میدیا مێردەکەی خۆی (جاسـۆن)ی خۆشـویسـتووەو لەگەڵیدا هەڵهاتووەو لەپێناو ڕاکردنەکەیدا برا بچوکەکەی خۆی کوشـتووە، پاشـان ئەو ژنەشی کوشـتووە کە ویسـتوویەتی هاوسـەرگیری لەگەڵ مێردەکەیدا بکات. گرێی میدیا بیرۆکەیەکی زاڵە بۆ کوشتی منداڵەکانی خۆی، واتا ئەو کەسەی بیرۆکەکەی لەمێشکدایە.

| گشتاندن | التعميم | Generalization |
| --- | --- | --- |

پرۆسـەیەکی عەقڵیی مەعریفییەو زۆربەی جار پەیوەسـتە بەئەبسـتراکتەوەو بەهۆیەوە خەسـڵەتی گشـتی یان بنەمای گشـتی شـتێك یان دیاردەیەك پوخت دەکرێتەوەو بەسـەر هەڵوێسـتو بارو دۆخیتردا پراکتیزە دەکرێت کە لەگەڵ بنەماو خەسـڵەتە گشـتییەکەدا هاوبەشییان هەیە.

| گشتاندنی وروژێنەر | تعميم المثير | Stimulus generalization |
| --- | --- | --- |

بنەمایەکی سـەرەکی فێرکردنەو کاتێك بەرقەرار دەبێت کە وەڵامدانەوەیەکی مەرجدار بەوروژێنەرێکەوە پەیوەسـت دەبێت، ئەوسـا وروژێنەرە هاوشـێوەکانی وروژێنەرە ئۆرجیناکە، دەتوانن هەمان وەڵامدانەوە بەدیبهێنن.

| گلاراوگرتن | المس، الهوس الرقص | Mania |
| --- | --- | --- |

نەخۆشـییەو نیشـانەکانی جوڵەی زۆرو توندو گەورەو لەگەڵیشـیدا هەسـت کردنە بەخۆشی.

| گلاندی ئەدرینالین | الغدة الكظرية | Gland, Adrenal |
| --- | --- | --- |

هەردوو گلانـدی ئەدرینـاڵ لەسـەر گورچیلەکانن‌و کێشـی هەر یەکەیان لە 12 گرام تێناپەڕێت‌و هۆرمۆنی ئەدرینالین دەرێژن. هەر یەکێکیان لەناوکێکی سـەنتەری‌و توێژاڵێك پێکهاتووە. **ڕژێنی ناوك**: سـوڕانی خوێن‌و لێدانەکانی دڵ چالاك دەکات‌و ڕێڕەوی خوێن لەپێسـت‌و بەشـەکانی دیکەی لەشـەوە بۆ مۆخ‌و ماسـولکەکان دەگوێزێتەوە. بەزیادبوونی ووزەی لەش‌و توانـای بەرگەگرتنی؛ لەڕێی زیـادبوونی ڕێژەی شـەکر لەخوێن‌و، گۆڕینی کلیکۆجینی یەدەکی نـاو جگەر بۆ کلوکۆز، قەرەبووی ئەو ووزەیە دەکـاتەوە کە مرۆڤ لەبەرەنگاری مەترسی‌و داکۆکی‌و هەڵاتن‌و کشـانەوەدا بەخـت کردووە. **ڕژێنی توێژاڵەکە:** گرنگی لەڕژێنی ناوك بۆ ژیان زیاترە چونکە دابەشـکردنی ئاوو خوێ بەناو شـانەکانی جەسـتەدا، لەژێر کۆنترۆڵی ئەمدایەو، کەمبونەوەی ئەبێتە هۆی دابەزینی فشـاری خوێن بۆ ئاستێکی زۆر نزم دواتریش مەرگی مسۆگەری خاوەنەکەی.

| Pituitary gland | الغدة النخامية | گلاندی بەڵغەمی |
|---|---|---|

کێشی ئەم گلاندە لەنیو گرام تێناپەڕێت و دەکەوێتە ژێر دەماغەوە، لەدوو لوو پێکهاتووەو هەریەکەیان ڕژاوێکی تایبەت بەخۆی هەیەو فرمانیشیان دیاریکراوە، یەکێکیان پەیوەستە بەگەشـەی گشـتی جەسـتەوەو بەتایبەتیش پەیکەری ئێسـکی، زیادڕشـتنی هۆرمۆنەکەی لەقۆناغی منداڵیدا، خاوەنەکەی کەسـێکی زەبەللاح دەردەچێت و، کەم ڕژاندیشـی دەبێتە هۆی کورتە بالآیی. بەڵام ئەگەر زیادڕشـــتنەکە لەقۆناغی باڵقبووندا بێت: ئەبێتە هۆی مەزن بوونی نائاسایی قەبارەی کەللــەسەرو چوارپەل بەجۆرێك لەگەڵ بەشەکانی دیکەی لەشدا یەکنەگرێتەوە.

| Thyroid gland | الغدة الدرقية | گلاندی تایرۆید |
|---|---|---|

دەکەوێتە بەشی خوارەوەی ملەوە، کێشـــی لەنێوان (30 - 60) گرامـدایەو هۆرمۆنی تایرۆکســـین دەرێژێت کە مادەیەکی کیمیاوی ئالۆزەو یۆدی تێدایەو شـــوێنەوارێکی مەزن بەســەر بەکاربردنی خۆراکە یەدەکەکانی نێو شـانەکانی جەسـتەوە بەجێدەهێڵێت و دەبێتە هۆی دابەزاندنی کێش، بۆیە هۆرمۆنی تایرۆکسـین لەدەرمانخانەکاندا هەیەو بەمەبەسـتی لاوازکردنی جەسـتەو کەسـە زۆر قەڵەوەکان بەکاریدەهێنن. هاوکات شـوێنەواری گەورەش بەســـەر خێرایی لێدانەکانی دڵ و ســـوڕانی خوێن و هەناســـەوە بەجێ دەهێڵێت. کاتێکیش ڕێژەکەی لەســـنوری خۆی زیاتر دەبێـت؛ ئەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ و ترس و تۆقین و خێرایی لێـدانەکـانی دڵ و دەرپۆقین و هەڵتۆقینی چـاو. ئەگەر لەقۆنـاغی منـداڵیـدا ڕێژەکەی کەمدەبێتەوە، ئەبێتە هۆی هەڵئاوســـانی ســـك و تێکدانی بەژنوباڵاو خوارو خێچ کردنی. بەڵام ئەگەر لەقۆنـاغی گەورەیـدا ڕێژەکەی کەم ببێتەوە، ئەبێتە هۆی قژڕوتـانەوەو ســـەرمابردەڵەیی. شـایانی باســـە هەڵاوسـانی گلاندی تایرۆید، زیاتر لەناوچە ســاردەکاندا تەشەنەی هەیە کە خۆراك و ئاوی خواردنەوەیان کەمترین ڕێژەی یۆدیان تێدایە.

| Timothy gland | الغدة التيموسية | گلاندی تیمۆسی |
|---|---|---|

لەسنگدایەو کەوتۆتە سەر دڵ و کێشی لەسیو پێنج گرام تێناپەڕێت و لەدوای لەدایکبوون بەچەند ساڵێك وەك گلاندی سنەوبەری، ئەمیش دەپوکێتەوە.

| Reproductive gland | الغدة التناسلية | گلاندی زاووزێ |
|---|---|---|

لەمێیینەدا هێلکەدان و لەنێرینەشـدا گوونە. ئەرکیان زاووزێیە، ئەگەر زیاتر بڕێژن گەشـەی سێکسی پێشدەخەن، کەمیش بڕێژن گەشەی سێکسی دوا دەکەوێت.

| گلاندی سنەوبەری | الغدة الصنوبرية | Pineal gland |
| --- | --- | --- |

گلاندی ســـنەوبەری یان گلاندی منداڵی یان لەپشـــت گلاندی بەڵغەمییەوە: لەدوای لەدایکبوونی مرۆڤەوە بەچەند ســـاڵێك دەپوكێتەوە، هەتا ئەمڕۆ پســـپۆڕان لەبارەیەوە، بەزانیارییەكی ئەوتۆ نەگەشتوون.

| گلاندی هاوسێكانی تایرۆید | غدة الجارات الدرقية | Parathyroid gland |
| --- | --- | --- |

چوار گلاندەو كێشـی هەر یەكێكیان لە 0.05 گرام تێناپەڕێت، دەردراوەكەیان پەیوەسـتە بەڕێكخســـتنی كالیســـیۆم لەجەســـتەدا. هەر نـاتەواوی و كەموكورتییەك لەڕژاوەكەدا ڕوبدات: ئەوا كالیســـۆم لەجیاتی ئەوەی بچێتە ئێســـكەوە، دەڕوات بۆ ناو خوێن و لەگەڵ پاشـــەڕۆدا فڕێ دەدرێتە دەرەوە، ئەمەش بۆخۆی ئێســـكەكان لاوازو كرمۆڵ دەكات و بەئاسانی هەڵدەوەرێن.

| گونجان | التوافق | Compatibility |
| --- | --- | --- |

بریتییە لەنەرمو نیـانی تـاك لەبۆچوون و ڕەفتـارەكانیـدا بۆ ڕووبەڕووبونەوەی گۆڕانكارییە نوێیەكـان جۆرێـك لەتەواوكردن لەنێوان ئـارەزووە چـاوەڕوانیەكـانی و داواكـارییەكـانی كۆمەڵگەكەی بەدی بهێنێت. ئەو ڕەفتـارەیە تاكەكەس ئەنجـامی دەدات بۆ بەكارهێنانی توانا دەروونی و كۆمەڵایەتییەكانی و دەبێتە هۆی مانەوەی و لەئەســـتۆ گرتنی لێپرسراوێتی و پڕكردنەوەی پێـداویســـتی خۆی و ئەوانیتر، كۆنترۆڵكردنی خودو هەڵگرتنی لێپرسراوێتی كۆمەڵایەتی ســـیفەتێكی بنەڕەتییە بۆ گونجانێكی باش. توانای كەســـێكە لەقبوڵكردنی ئەو شـتانەی كە خودی خۆی هەســـتی پێدەكات بۆ تێركردن و كاركردن بۆ بنیاتنانی ئەم توانایە لەڕێكخستنی كەسێتیدا. گونجان بریتییە لەپرۆسەیەكی دینامیكی بەردەوام كە تاك پیادەی دەكات بەشـــێوەی هەســـتی یان كەســـێتی بۆ گۆڕینی ڕەفتارەكانی بەئامانجی ئەوەی كە گونجاو بێت لەگەڵ ژینگەو پێداویســـتی و پاڵنەرەكانیدا بەشـــێوەیەك كە تاك خۆی ڕازی بێت و بتوانێت پاڵنەرەكانی پڕبكاتەوە و دڵخۆشی بكات لەو ژینگەیەی كە لێی دەژی، لەهەموو بارودۆخە كۆمەڵایەتی ڕۆشنبیری ئابوری پەروەردەیی دەرونی و تەندروستیەكاندا.

| گونجانی پیشەیی | التوافق المهني | Professional compatibility |
| --- | --- | --- |

بریتیە لەهەڵبژاردنی پیشـەی گونجاو پشتبەسـت بەئامادەباشی زانسـتی و مەشـق و ڕاهێنان، دواتریش كاركردن و بوونی دەســـتكەوت و بەرهەم لەگەڵ ڕازیبوون لەپشـەو دڵخۆشـبوون پێی. پێچەوانەی هەموو ئەمانەش نەگونجانی پیشەییە.

| Psychological compatibility | التوافق النفسي | گونجانی دەروونی |
|---|---|---|

پرۆسـەیەکی دینامیکی بەردەوامەو ڕەفتارو ژینگە (سروشـتیو کۆمەڵایەتی) لەخۆدەگرێتو لەگۆڕانو هەمواربووندایە لەپێناو هێنانەدی هاوســەنگی لەنێوان تاكو ژینگەکەیداو پەیوەســتە بەســەرکەوتنی ئەو ڕێو شــوێنانەی تاك بۆ هاوســەنگی ڕێژەیی لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا دەیگرێتەبەر. پێچەوانەی هەموو ئەمانەش نەگونجانی دەروونییە.

| Personal compatibility | التوافق الشخصي | گونجانی کەسیی |
|---|---|---|

بریتیە لەئـاســوودەیی تـاکەکەس لەگەڵ خۆیو ڕازیبوون لەخود، هەروەهـا تێرکردنی پێداویســتییە ســەرەتاییو فســیۆلۆجیو ئەندامیو زگماکیو وەرگیراو کۆمەڵایەتییەکان دەگرێتەوە، ئاســایشو ئارامی ناوەکی بەرقەرارەو کێشــەو ململانێی دەروونی لەگۆڕێ نین. پێچەوانەی هەموو ئەمانەش نەگونجانی کەسییە.

| Social compatibility | التوافق الاجتماعي | گونجانی کۆمەڵایەتی |
|---|---|---|

بریتیە لەئاســوودەیی تاکەکەس لەگەڵ کەســانیتردا، هەروەها وابەســتەبوون بەئاکاری کۆمەڵگەو ڕێکـردن لەگەڵ دابو نەریتە کۆمەڵایەتـیـیەکـانو مـلـکەچی بـۆ کـۆنـتـرۆڵی کۆمەڵایەتیو پەســەنـدکردنی هەر گۆڕانێکی کۆمەڵایەتی کە ڕووبـدات، لەگەڵ کارلێکی کۆمەڵایەتی دروســتو ئاســوودەیی خێزانی. ئەم گونجانە پرۆســەیەکی کۆمەڵایەتییەو چالاکییەکانی تاك و گروپەکان لەخۆ دەگرێت، گونجانی تاکە لەگەڵ گروپو ژینگەکەیدا یان گروپە جیاوازەکانیتردا، بارێکی هـاوســەنگی گونجـاوە لەگەڵ نـاوەنـدی کۆمەڵگەدا ئەمەش بەشێوەیەکی گشتی لەپەیوەندی تاك لەگەڵ خێزانو هاوڕێو مامۆستایانو کۆی تـاکەکانیتری کۆمەڵگەکەیدا دەردەکەوێتو بتوانێت پێویســتییەکانی تێربکاتو بەهاو نەریتەکانی کۆمەڵگە پەیڕەو بکات. کەواتە توانای تاکە لەبنیاتنانی پەیوەندییەکی سروشــتی گونجـاو لەگەڵ ئەوانیترداو توانـای هەڵگرتنی لێپرسراوێتی کۆمەڵایەتیو دان پیـادانـانە بەپێویســتیەکانی ئەوانەی لەگەڵیدا دەژین. پێچەوانەی هەموو ئەمـانەش نەگونجـانی کۆمەڵایەتییە.

| Variable | المتغير | گۆڕاو |
|---|---|---|

گۆڕاو بریتییە لەو شــتـانەی تێبینی دەکرێنو لێیـان دەکۆڵرێتەوە وەك: زیرەکی، تەمەن، درێژی، پەیوەندی هاوڕێیەتیو ... تاد. هەروەها مەبەست لەگۆڕاو ئەو خەسڵەتانەیە کە گۆڕانکـاریـان بەســەردا دێـتو چەســپـاو نین. بۆ نموونە: گۆڕاوی زیرەکی، بەپێی تاکەکەســەکان دەگۆڕێت، یان تەمەنو باری ئابووریو هتد. واتا هەموو گۆڕاوێك چەند ئاستێکی هەیە کە لەدوو ئاست کەمتر نییە. خۆ ئەگەر شتێك تەنها یەك ئاستی هەبێت ئەوا پێی ناوترێت گۆڕاو و بەچەســپـاو یان جێگیر هەژمار دەکرێت. گۆڕاو بەشــتێك

دەوترێت کەم و زیاد بکات یاخود فاکتەرو دیاردەیەك وابەستە بێت بەفاکتەرو دیاردەیترەوە.

| گۆڕاوی پاشکۆ | المتغير التابع | Dependent variable |
|---|---|---|

لەتوێژینەوە ئەزموونگەرییەکاندا بریتیە لەو ئەنجامو دەرهاویشتانەی کە پشت بەبارو رەوشیتر دەبەستن و بەشێوەیەك لەشێوەکان بەرپرسن لەڕوودانیان، واتا ئەنجامن و لەهۆکارەکانەوە کەوتونەتەوە. ئەو گۆڕاوەیە بەرکارەو گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە. بۆ نموونە: کاریگەری فیلمی توندوتیژی لەسەر رەفتاری شەڕانگێزی منداڵ، رەفتاری شەڕانگێزی منداڵ گۆڕاوی پاشکۆیە بۆ فیلمی توندوتیژی کە گۆڕاوی سەربەخۆیە؛ چونکە بەرکارەو کاریتێکراوە.

| گۆڕاوی تێهاتوو | المتغير الدخيل | Intruder variable |
|---|---|---|

هەموو ئەو گۆڕاوە هاتووانەیە کە لەتوێژینەوە ئەزموونگەرییەکاندا هەوڵدەدرێت رۆڵو کاریگەرییان نەهێڵرێت و دوور بخرێنەوە، بۆ ئەوەی ئەو گۆڕانکارییەی کە روودەدات تەنهاو تەنها پەیوەندی بەگۆڕاوی سەربەخۆوە هەبێت. بۆ نموونە: کاریگەری فیلمی توندوتیژی لەسەر رەفتاری شەڕانگێزی منداڵ، ئەو رەفتارە شەڕانگێزییەی لای منداڵەکە دەردەکەوێت ئەشێت بەتەنها بۆ فیلمی توندوتیژی نەگەڕێتەوە، لەوانەیە پەیوەندی بەگۆڕاوە تێهاتووە لابەلاکانی (رەگەزو تەمەن و شوێنی نیشتەجێبوون...هتد)وە هەبێت. بۆیە لەئەزموونەکاندا کاردەکرێت بۆ نەهێشتنی کاریگەری گۆڕاوە لابەلاو دەرەکییەکان.

| گۆڕاوی سەربەخۆ | المتغير المستقل | Independent variable |
|---|---|---|

لەتوێژینەوە ئەزموونگەرییەکاندا بریتییە لەو گۆڕاوەی کە گۆڕانکارییەك؛ لەگۆڕاوێکیتردا دێنێتە ئاراوەو کاری تێدەکات. وەك کاریگەری فیلمی توندوتیژی لەسەر رەفتاری شەڕانگێزی منداڵ، فیلمی توندوتیژی گۆڕاوی سەربەخۆیەو ئەوە کە گۆڕانکاری لەڕەفتاری منداڵدا هێناوەتە ئاراوە.

| گۆشەگیر | المنطوي | Introvert |
|---|---|---|

لای یۆنگ ئەو مرۆڤەیە حەزو ئارەزووی لەپەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان نییەو ئەکشێتەوە، بایەخپێدانەکانی روو لەناخی خۆی و هزرو بیرۆکەو ئەزموونە تایبەتەکانییەتی. گۆشەگیر لەگەڵ خودی خۆیدا گونجاوە بەپێچەوانەی کەسی کراوەوە کە پێویستی بەکەسانیترە.

| Social isolation | العزلة الاجتماعية | گۆشەگیری کۆمەڵایەتی |
|---|---|---|

لاوازی پەیوەنـدی ئـاڵوگۆڕکراوە لەنێوان تـاكو ئەو کۆمەڵگەیەی تێیـدایە. بەمـانـای هەســـتکردن بەتەنیای یان دورەپەرێزیو دوورکەوتنەوە لەپەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان دێت. هەندێك لەهۆکارەکان پەیوەسـتن بەخودی تاك خۆیەوە وەك شـەرمنی کە ئاماژەیە بۆ هەسـتکردنی تاك بەنائاسـوودەیی‌و ئاسـتەنگی گوزارشـتکردن لەخودو خواسـتەکانی‌و خۆ بەدوورگرتن. بەشـــێکیتر لەهۆکارەکانی گۆشـــەگیری کۆمەڵایەتی پەیوەســـتن بەژینگەی دەرەکییەوە کە کۆمەڵێك فاکتەری کۆمەڵایەتین تـایبەتن بەو ژینگە مرۆییەی تـاك تێیـدا دەژی وەك خـێزانو خـزمو کەســـە نـزیـکەکـانی (ڕەخـنەو رووشـــکـانـدنی بەردەوامو گاڵتەپێکردنو... تاد) هەموو ئەو ڕەفتارانە هۆکاری ســـەرەکین بۆ تێکشـــکاندنی منداڵو کەمکردنەوەی چالاکییەکانی، کە دواجار دەبنە هۆی گۆشەگیری کۆمەڵایەتی.

| Recall | الاسترجاع | گێڕانەوە |
|---|---|---|

پرۆسـەیەکی عەقڵییەو بریتییە لەیادکردنەوەی شـتێك کە لەبەردەمی هەسـتەکاندا نەبێت. واتـا لەهێنـانەوەی رابردوو لەوێنەی زارەکیو واتـاییو جوڵەیی و وێنەی زەینیـدا، وەك گێڕانەوەی دێڕێك شـــیعر، بیرۆکەیەکی نێو بیرۆکەکان، روداوێك لەســـەردەمێکی دوردا رویدابێت، دیمەنێك لەگەشـــتێکی رابردووماندا یاخود یادکردنەوەی رێگایەکی مەلەکردن یان ژەنینی ئامێرێکی مۆزیك.

| Free association | التداعي الحر | گێڕانەوەی ئازاد |
|---|---|---|

ئەو شـێوازو تەکنیکەیە کە فرۆید لەگەڵ نەخۆشـەکانیدا پەیڕەوی دەکرد. چاوپێکەوتنی نێوان چارەســازو نەخۆشــە، چارەســاز دوای دەســتکەوتنی مێژووی حاڵەتەکە؛ هەوڵی دەســتنیشــانکردنی دەدات، داوا لەنەخۆشــەکە دەکات لەوپەڕی پشــوودانـدا لەســەر چارپایەك رابکشێتو خۆشی لەپشتیەوەو بەدیار سەریەوە دەوەستێتو داوای لێدەکات هەر چییەك بەمێشـــكو بیریدا دێت بیڵێت. نەخۆش لەدانیشـــتنەکانی ســـەرەتادا توشی هەندێك ئاسـتەنگو دژواری دەبێتەوە بەڵام وردە وردە گوزارشـت لەهەسـتو نەسـتو هزرەکانی دەکات کە چەندین ساڵە چەپاندوونیو نەیدرکاندوون. چەندین هزرو هەستو نەستی بارگاوی بەهەڵچوون دێنەگۆڕیو چارەساز بەهۆی زانینی مێژووی نەخۆشـەکەوە لەو هەســـتو نەســـتو هزرانە تێدەگاتو لەکاتی چارەســـەرکردنداو لەڕێی تێبینییەکانی خۆیەوە سەرنجی بۆیان دەچێت کە ماناو ئاماژەی تایبەتیان هەیەو بەئەنجامێکی دیاریکراو دەکات، سەرباری پشتبەستی بەراڤەی خەونەکان.

| گێل | الأبله | Imdecile |
| --- | --- | --- |

ڕێژەی زیرەکی گێل لەنێوان (25-50) دایە، ئەم جۆرە کەسانە لەڕووی جەستەییەوە کەموکورتییان زۆرە، ئاستی گەشەی کۆمەڵایەتیشیان وەك ئەو منداڵانەیە کە تەمەنیان لەنێوان (4-9) ساڵانە ئیتر چەند ساڵ تەمەنیان تێپەڕاند بێت. ئەتوانن قسە بکەن و گوزارشت لەپێداویستییە سەرەکییەکانیان بکەن و خۆیان لەمەترسی بپارێزن، بەڵام فێری نووسین و خوێندنەوە نابن.

# ل

| Mutism | الأبكم، الأخرس | لاڵ |
|---|---|---|

بریتییە لەدەستدانی توانای ئاخاوتن، ئەشێت بۆ وەستانی گەشەی ئەندامەکانی تایبەت بەقسەکردن بگەڕێتەوە، یاخود هۆکارەکەی ئەندامی بێتو پەیوەندنی بەناتەواوی کۆئەندامی ئاخاوتنو گۆکردنەوە هەبێت یان دەروونی بێتو لاڵییەکی هێستیری بێتو کەسەکە بەهۆی ململانێی نەستیو پاڵنەری شەڕانگێزییەوە تووشی ئەو حاڵەتە بووبێتو نەخۆشەکە پێیوانە پێویستی بەوە نییە لەجیهانی دەرەوەدا پەیوەندی بگرێت.

| Physical debility | الوهن الجسمي | لاوازی جەستەیی |
|---|---|---|

مەبەست لێی لەڕیو لاوازی ماسولکەکانی جەستەیە کە بێ هێزیو بێ تواناییو سستیو کەمجوڵەیی بەدوای خۆیاندا ئەهێنن.

| Abrotion | الاجهاض | لەبارچوون، لەباربردن |
|---|---|---|

مەبەست لێی هاتنەدەرەوەی کۆرپەلەیە لەسکی دایکدا پێش ئەوەی هەفتەی بیستو هەشتەمین تەواو بکات، واتا هاتنەدنیای کۆرپەلە بەرلەوەی توانای ژیانی هەبێتو بتوانێت درێژە بەژیان بدات. ڕەنگە لەبارچوون لەخۆڕا بێتو پەیوەندی بەشڵەژانی هۆرمۆنەوە هەبێت یاخود تێکچوونی دایك یان ناتەواوی لووی ریشاڵییەوە هەبێتو یان لەبنەڕەتەوە کەموکورتیو نەنگییەك هەبووبێت، لەوانەیە پەیوەندی بەڕووداوێکەوە هەبێت وەك کەوتنو بەرکەوتنو روداوی هاتوچۆ، ڕەنگە ئارەزوومەندانە بێتو بەویستی پێشوەختە کۆرپەلەکە لەباربرێت، بەهەر هۆکارێك بێت لەبارچوون بێت یان لەباربردن چەندین کێشە بەدوای خۆیدا ئەهێنێت ئەگەری ئەوە هەیە دایکەکە جارێکیتر نەتوانێت منداڵ بهێنێتە دنیاوە بەتایبەتی ئەگەر لەبارچووەکە یەکەمین منداڵی ئەو دایکە بووبێت.

| لەبوار هەڵاتن | الهروب من المجال | Leaving the Field |
|---|---|---|

لای **لیڤین** بریتییە لەپەرچەکردار بەرانبەر شـکسـتو نائومێدی یان ئەو ململانێیەی کە تـاکەکەس خۆی لێ رزگار دەکات بەهۆی راکردن لەهەلوێسـتەکە. ئەو سـەربازەی لەگەرمەی جەنگ خۆی ئەبینێت شـپرزەیەو ئەترسـێت ئەگەر هەڵبێتو رابکات تووشی سزای قورس ئەبێتەوە، ئیـدی نەخۆش ئەکەوێـتو بەهۆی نەخۆشـکەوتنیەوە خۆی لەململانێکە ئەدزێتەوە.

| لەبیدۆ | اللبيدو | Libido |
|---|---|---|

دەسـتەواژەیەکی لاتینییە (واتا ئارەزوو، لەرووی دەنگەوە هاوشـێوەی دەسـتەواژەی ئەڵمانییە lieben واتای خۆشـمەدەوێ) لەسـەرەتادا مەبەسـت لێی ئارەزوو یان وزەی سێکسی. بووە پاشان ماناکەی گۆڕاوەو بووە بە وزە یان پاڵنەی ئۆرگانی بەڵام بەردەوام واتا سـێکسـییەکەی لەدەسـت نەداوە. بەشـێوەیەکی گشـتی تێکەڵە لەئەنگێزەکانی ژیان (ئیرۆس)و مەرگ (سـاناتۆس)، فرۆید پێیوابوو لەبیدۆ سروشـتێکی سـێکسـی بەرتەسـکی هەیە وردە وردە فراوانیکرد تا هەموو جۆرەکانی خۆشەویستیو چێژو خۆشی گرتەوە.

| لەپشت مەعریفەوە | ماوراء المعرفة | Metacognition |
|---|---|---|

چەمکێکی پێکهێنەری تیۆری مەعریفییە. پشـت مەعریفە پرۆسـەیەکی عەقڵی ئاڵۆزەو یەکێکە لەپێکهێنەرەکانی رەفتاری زیرەکانە لەچارەسـەرکردنی زانیارییەکانداو بەئەرکی هەموو چالاکییەکانی بیرکردنەوە لەچارەسـەرکردنی کێشـەیەك هەڵدەسـتێت، هەروەها بەکارهێنانێکی کارای سـەرجەم تواناو کەرەسـتە مەعریفییەکانە لەبەرانبەر داواکارییەکانی پرۆسـەی بیرکردنەوەدا. فلاڤێل Flavell سـاڵی 1976 بۆ یەکەمجـار ئەم چەمکەی بەکارهێناوە بەواتای هۆشـیاری تاکەکەس بەو پرۆسانەی لەکاتی بیرکردنەوەدا ڕوودەدەن. توانـای بیرکردنەوەی تـاکە لەپرۆسـەکانی تـایبەت بەبیرکردنەوە یـان زانینو ئـاگاییەتی لەپرۆسە مەعریفییەکان. لێهاتووییەکانی پشت مەعریفەش توانای تاکە کەکەسە بەزانینی ئەوەی دەیزانێتو ئەوەی کە نـایزانێت، یاخود دارشـتنی پلانێکی سـتراتیجییە لەپێناو بەرهەمهێنـانی زانیـاری پێویسـتـدا بەجۆرێك کە ئـاگای لەهەنگاوەکانی بێـت لەکاتی مامەڵەکردنی لەگەڵ کێشـەکاندا، بزانێت چی بەرهەم هێناوەو بتوانێت هەڵیسـەنگێنێت، هەروەها کاریکات بۆ پەرەپێدانی نەخشـەی کارەکەیو پاراسـتنی. لەبواری فێرکردنـدا بیرکردنەوەی فێرخوازە لەبیرکردنەوەکانی خۆیو توانایەتی لەبەکارهێنانی سـتراتیجەکانی فێربوونی شتێکدا بەشێوەیەکی گونجاو.

| | | |
|---|---|---|
| لەخۆبایی | الخيلاء أو الزهو | Vanity |

بەکەسێك دەوترێت زۆر لەخۆی ڕازی بێت، بەجۆرێك لەکەسێتی خۆی بڕوانێت کە لەواقیعدا بنەماکانی ئەو کەسێتییە لەمدا بوونی نەبێت .

| | | |
|---|---|---|
| لەش دەروونی | نفسي جسدي | psychosomamtics |

تایبەتە بەپەیوەندی نێوان لەش و دەروونەوە، واتا ئەو پرۆسانەی سروشتێکی تێکەڵیان لەنێوان جەستەو دەرووندا هەیە. نەخۆشی لەشدەروونی بوارێکی پزیشکییەو لەو پەشێوییە جەستەییانە ئەکۆڵێتەوە کە دەرئەنجامی پەشێوی و شڵەژانی عەقڵی و دەروونین. دیارترین نموونەش بۆ نەخۆشی لەشدەروونی تەنگەنەفەسی و برینداربوونی گەدەو هەوکردنی کۆڵۆنە. دەرکەوتووە هۆکاری زۆرێك لەسەرئێشەو ئازاری سنگ و ژانی گەدەو نارێکی لێدانەکانی دڵ و هیتر؛ هەڵقولاوی دەروونن و ڕەنگە لەترس و دڵەڕاوکێ و دڵتەنگییەوە سەرچاوەیان گرتبێت. لێرەدا چارەسەری ئەندامی و جەستەیی بەبێ گەڕانەوە بۆ گرفت و گرێ دەروونییەکان؛ نەك هەر هەوڵێکی نەزۆکی بێ ئاکامن، باری تەندروستی نەخۆشەکە ئاڵۆزتر دەکەن و دەیشێوێنن، ئەم چارەسەرە تەماشاکردنی مرۆڤەکەیە وەك ئەوەی ئامێرێکی بێ هەست و گیان بێت، سەرئەنجام کەسی گرفتار لەم کلینیکی پزیشکی هەناوییەوە بۆ ئەو کلینیکی پزیشکی گشتیی و دواتر بۆ پزیشکی دەماریی دێت و دەچێ و ناگاتە ئەنجام. جگە لەخامۆش بوونێکی کاتیی ئازارەکانی، گۆڕانکارییەکی ئەوتۆ بەسەر نەخۆشییەکەیدا نایەت، چارەسەر لای پزیشکی دەروونی و تیمەکەیەتی.

| | | |
|---|---|---|
| لەشفرۆشی | البغاء | Prostitution |

قۆرغکردنی ئابوورییانەی سێکس و نمایشکردنی جەستەیە لەپێناوی ژیان و گوزەراندا، ئەم دیاردەیە، لەتەواوی مێژووی مرۆڤایەتییدا، هەبووەو هەیەو درێژەش بەبوونی خۆی دەدات. ڕەفتارێکی کۆمەڵایەتییەو لەهەموو کۆمەڵگایەکدا کڕیارو فرۆشیاری ئەم بازرگانییە، بەنهێنی و لەپشت سنورەکانی ئاکارو لەودیو دیواری یاسا دارێژراوەکانی تابۆکردنیدا، بازاڕەکانی گەرم ڕادەگرن و ناهێڵن توشی کەساد بێت. لەسەر ئاستی تاکەکەسیشدا؛ ڕەنگە لەقۆناغێکی تەمەندا سەرهەڵبداو بکوژێتەوەو لەوانەشە تا کۆتایی تەمەن درێژ بێتەوە ئەگەر زەمینەی لەباری خۆی بۆ فەراهەم بێت و سەرچاوەکانی وشك نەکەن. پیاوان کە نێچیری هەرزان و سەرگەرمی بێمەرجی هەمیشەیی و کڕیاری بەهەڵپەن لەو بازاڕەدا، بەمەبەستی هەمجۆری سێکس و بەهۆی کەمئەندامی و گەورەیی تەمەن و بارودۆخی تایبەتەوە، کە بوونەتە ڕێگر لەدروستکردنی پەیوەندی دروست و شەرعی و ئاساییدا، دەبنە کڕیارو هەندێکیشیان لەگەڵ ژن یان ژنانی خۆیاندا کە شکستی سێکسی دەهێنن، یاخود بەهۆی فشاری بێئەندازەی پاڵنەری سێکسییەوە دەچنە لای لەشفرۆشان. ئەوانەی گەنجیشن کۆتوبەندی سەر پرۆسەی هاوسەرگیریی و لەناچاریدا و

بەهۆی تێرنەبوونی وزەی گەرمی سێکسییەوە پەنا بۆ ئامێزی ساردی لەشفرۆشان دەبەن. زۆرێکیش بەهۆی نوشستیان لەدروستکردنی پەیوەندی سێکسی ئاسایی و درێژە پێدانیەوە، رووی تێدەکەن. هۆکاری راستەقینەی لادان بەرەو لەشفرۆشی، پەشێوی دەروونی و سێکسییە بەجۆرێك کە زۆربەی لەشفرۆشان رقیان لەپیاو دەبێتەوەو دەیانەوێت لەرێی ئەو کارەوە رق و کینەی پەنگخواردووی ناخیان بەرانبەر بەپیاو، لەرێی قۆرغ کردنی سێکسیی پیاوانەوە، خاڵی بکەنەوە. تێکرای لەشفرۆشان ژیانی خێزانییان پەشێوو نائارام بووەو بارگاوی بووە بە رق و کینە، بەشێکی لەشفرۆشان لەرووی عەقڵییەوە دواکەوتوون و لەرووی کۆمەڵایەتیشەوە لادەرن. هەندێك لەشفرۆشی هەرزەکاریش بەجۆرێك لەیاخیبوونی دادەنێن وەك سەرچڵییەك دەیبینن کە دژ بەداب و نەریتە یان بەدەرچوونی دەزانن لەرێسای باوی کۆمەڵگەکەیان. لەشفرۆشی دەرئەنجامی وونبوونە لەبۆتەی لەبەریەك هەڵوەشانی خێزانو سەرگەردان بوون و مانەوەی بێ سەرپەرشت؛ بەهۆی تەڵاق و مردنی باوك یان دایك یان هەردووکیانەوە. یان دەرئەنجامی شۆکی پەلاماری سێکسییە لەقۆناغی منداڵیاندا لەلایەن کەسێکی نزیکی خۆیانەوە کە رەنگە لەئێستای ئەو لەشفرۆشانەدا، ئەو کەسانە کوێخای رەوشت و مامۆستای ئاکار بن. ئەوان وایان لێهاتووە لەزەمەنو لەجەستەی خۆیان لایانداوە. زەمەن و رۆژگار لەلای ئەوان ریتمێکی چەندبارەی هەیەو ئەو ریتمەش بەخولەکانی لەشفرۆشی، کۆنترۆڵی دەکەن و ئاسایشی دەروونیی لەدەستدراویان، بەپاشکۆی بوونی کەسانیتر، دەگێرنەوە. خود لای ئەوان بابەتێکەو بۆ فرۆشتن نمایشی دەکرێت. ئەوان بەجەستەی خۆیان نامۆن و خۆشیان ناوێت بۆیە دەیخەنە بەر پەلاماری هەر برسییەك کە بۆ سێکس و خاڵی کردنەوەی خۆی، ئارامی لێبڕاوە. ئەوان لاوازی سێکسییان هەیەو پێیانوایە توانای سێکسییان بەوە بەهێز دەکەنەوە کە ژمارەیەکی زۆر لەو پیاوانە، بەلەشی ئەمان، خۆیان تێرکەن. هۆکاری لەشفرۆشی هەندێکیان ئەندامی و بایۆلۆژییەو بۆ ناتەواوی کۆئەندامی سێکسی و هۆرمۆنەکانی، دەگەرێتەوە. زۆریان لەرووی عەقڵییەوە ناتەواون و کەسێتییەکی پەشێویان هەیەو وایان لێهاتووە بەرگری دەروونییان لاواز بێت، لەگەڵ ئەوەشدا کەمیان بەچارەسەری دەروونی رازین و قبوڵی دەکەن و هەرگیز خۆیان بەنەخۆش نازانن. لەشفرۆشان دژ بەئاکارو بەها کۆمەڵایەتییەکان نین رەتیان ناکەنەوە، بەڵکو کاریان پێناکەن و فەرامۆشیان دەکەن. پەروەردەی خراپ وای لێکردوون، بەها کۆمەڵایەتی و ئاکاری و ئایینییەکانیان لاوازە بێت و پەیوەست نەبن پێوەی. هەندێکیشیان لەخێزانێکدا دێنە دنیاوە، کە پیشەو کاریان بەتەنها لەشفرۆشییە. بەهۆی گۆشەگیری و پەراوێزخستنی کۆمەڵگاوە لەشفرۆشان لەگەڵ تاواندا، پەیوەندی دەگرن. چونکە هەیانە ئالودەی مەی و مادە هۆشبەرەکان ئەبن و بۆ دەستکەوتنی پارەو کرینی ئەو مادانە نەك هەر لەشیان دەفرۆشن، بەڵکو هەموو تاوانێکیش ئەنجام دەدەن. بۆیە دەکرێت بڵێین: ئەوەندەی

هۆكاری ئابوری و كۆمەڵایەتی لەپشـــت لەشـــفرۆشـــییەوەیە، ئەوەندە هۆكاری دەروونی لەپشتەوە نییە. زۆرێك لە لەشفرۆشان پێشتر سواڵ كردن پیشەیان بووە.

| | | |
|---|---|---|
| Weaning | الفطام | لەشیربڕینەوە |

پرۆســـەی راهێنـانی منـداڵە بۆ دوركەوتنەوە لەمەمكی دایـك، گۆڕینی شـــیری دایـك بۆ خۆراكێكتر، ئەم پرۆســـەیە رەهەنـدی دەروونی هەیەو هەر بەتەنهـا جێگۆڕكێ نییە بەخۆراكەكان بەڵكو دوركەوتنەوەی منداڵیشە لەئامێزی میهرەبانی دایك.

| | | |
|---|---|---|
| Inhibition | الكف او التثبيط | لەكاروەستان |

مەبەســـت لێی پەكخســـتن یان لەكارخســـتنی چالاكی و ئەركی هێزە دەرەكیو ناوەكییەكانی جەستەیە.

# م

| kissing | البوسة، التقبيل | ماچ |
|---|---|---|

ماچ گوزارشــتی جەســتەیی مرۆڤە بۆ هەســتو ســۆز؛ هەڵگری پەیامی راســتییە، ئەو راستییەش هەستو سۆزی بەرانبەر دەهێنێ لەلای خۆشەویست، دایك، باوك، کۆرپە، هاورێت یان کەســێکیترەوە. ماچ گیانو روخســارمان جوانتر لەوەی کە هەیە نمایش دەکاتو دەیخاتەڕوو. ماچ هێمای تەندروســتی و فاکتەری کەمکردنەوەی نائارامیو پەشــێوی دەروونی و دابەزاندنی فشــاری بەرزی خوێنە. مرۆڤ بە لێو ماچ ناکات، ئەوە گیانو لێدانەکانی دڵن کە ماچ دەکەن. ماچ: بەتەنها وروژێنەرو گەیەنەری حەزو ئارەزووی ســێکســی نێوان نێرو مێ نییە، هەڵگری پەیامی خۆشــەویســتی نێوان هاورێو دۆســتو عاشــقانەو ســیمای پیرۆزترین و راســتگۆترین هەســتی مرۆڤە کە دایکایەتییە، ئەوە نییە دایك؛ دەموچاو، سەر، دەستو قاچ، هەموو ئەندامو شوێنێکی کۆرپەکەی ماچ دەکات. ماچ: رێزو پێزانینی ئارەزوومەندانەی ئەو مرۆڤەیە کە بەبڕواوە دەست یان شانی کەسێکیتر ماچ دەکات کە لەتەمەن و پلەو پایەدا، لەخۆی گەورەترە. ماچ: بازرگانی و بزنســی نێوان دوو بزنســمانە کە رێکەوتنێکی بازرگانی بەســەرکەوتوویی ئەنجام دەدەن و یەکتری ماچ دەکەن. ماچ: ئاشتیو ئاشتبوونەوەیە لەو دەمەدا کە دوو نەیار لەدوای شەڕو ناکۆکییەوە یەکدی لەئامێز دەگرن و ماچی یەکتر دەکەن. ماچ: فرمێســكو دوورکەوتنەوەو خواحافیزییە لەو کاتانەدا بەغەمباری و بەدڵی پڕەوە، دوو هاورێ یان دوو دۆســتو خۆشــەویســت بەئەسرینی گریانەوە لەیەکتری دادەبڕێنو دوور دەکەونەوە. هەموو ئەم ماچانە پەیامی کۆمەڵایەتینو بەرهەمی شارستانی مرۆڤایەتینو هەموویانو دۆستی دابو نەریتن.

| Narcotic substances | المواد المخدرة | مادە هۆشبەرەکان |
|---|---|---|

لەرووی زمانەوانیەوە هەموو ئەو ماددانەن کە تاکەکەس دەخەنە حاڵەتی شــلبوون خەوالوبوونو بێهۆشیو بێئاگایی لەدەوروبەر، بەم پێیە ســەرجەم ئەو داوودەرمانانەش کە وریاکەرەوەو چالاکی دەهێننو بەخراپیو دوور لەڕێنمایی دکتۆر بەکاردەهێنرێن هەر

لەخانەی ئەو ماددانەدان، بەچەمکی پزیشـــکی سڕکەر ئەو ماددیەیە کە کار دەکاتەســـەر کۆئەندامی دەماری ناوەندی و لەڕووی ئەرکەوە گۆڕانکاری بەرچاوی بەســەردا دەهێنێت، هەروەك چۆن کاردەکاتە سـەر تواناکانی وەك هەسـتکردن‌و بیرکردنەوەو قسـەکردن. هەر لەم پـێـنـاوەدا دەکـرێـت ئـامـاژە بـۆ ڕای لـیژنەی تـایـبەت بەسڕکەرەکـانی ســـەر بەنەتەوەیەکگرتووەکان بکەین، کە پێناسەیەکی بەربڵاوی هەمەلایەنەیان داڕشتوە لەڕووی ســـەرچاوەی ماددەکەو کاریگەری و شـــوێنەوارە هەمەجۆرەکانیەوەو بەم جۆرە دیاریان کردووە (لەماددەیەکی خـاو یـان ئـامـادەکراو کە لەڕەگەزی هێمنکەرو بەئـاگاهێن پێك هاتووەو لەتوانایدایە حاڵەتی خوو پێوەگرتن بەرجەستە بکات ئەگەر بەشێوەیەکی پزیشکی بەکارنەیەت ئەوا لەڕووەکانی جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەوە زیان بەتاك‌و کۆمەڵگا دەگەیەنێت). کەواتە ئەم پێناســـەیە بەتەواوەتی بەکارهێنـانی ئەو مـاددانەی قەدەغەو حەرام کردووەو شــەرعیەتی بەکارهێنانی بەڕێنمایی پزیشـکیەوە بەسـتۆتەوە و ئەگەری بێ زیانیشـــی تیا هێشـتۆتەوە. ماددەسڕکەرەکان بە پێی ســـەرچاوەو ڕادەی کاریگەریان جودا دەکرێنەوە. **یەکەم سڕکەرە سروشـــتیەکان:** هەموو ئەو ماددە سڕکەرانە دەگەڕێتەوە کە لەئەسـڵدا ڕووەکین‌و ڕاسـتەوخۆ پەنایان بۆ دەبرێت یان بەچەند ڕێگایەکی خێراو میکانیکی ئاسـان، ئامادە دەکرێن و بەشـە بێکەڵکەکانی لێ دووردەخرێتەوەو بەشـە کاریگەرەکانیش ئامادە دەکرێن وەك (گەڵا) لەڕووەکەکانی (کۆکاك‌و قات ) یان (تۆو) ی جۆرە گوێزێکی بۆندار یان لەبەری هەندێ ڕووەکدا وەك خەشـخاش کە ئەمنۆنی لێوەردەگیرێت. **دووەم مادە دەرهاتووەکان:** سـەرجەم ئەو سڕکەرانە دەگرێتەوە کە سروشـتین‌و بەچەند قۆناغێك لەدوای زیـادکردنی هەنـدێ مـادەو ترشی کیمیـاییەوە بەرهەم دەهێنرێـت کە لەکۆتـایـدا خەسـت دەبێتەوەو کاریگەریان لەمادە سروشـتیە ئەسڵیەکەی زیاتر و چەند بارە دەبێت، وەك سڕکەری (مورفی‌و هێرۆین‌و کۆدبین‌و هیرۆفۆڕمین) لەخەشـــخاش ئەفیون‌و گیراوەی کۆکاین کە لەڕووەکی کۆکا دەردەهێنرێت. **ســـێیەم مادە دروســـتکراوەکان:** هەموو ئەو ماددانە دەگرێتەوە کە سروشـتی نین‌و سـەرچاوەکەیان دەگەڕێتەوە بۆ پێکهاتەی ماددەی کیمیایی‌و مرۆڤ لەتاقیگەی کیمیایی و پزیشـــکیەکاندا دروســـتیان دەکات, هەموو ئەو داودەرمانە پزیشـــکیانەش کە بەخراپی بەکاردەهێنرێن لەنێو ئەم خانەیەدان، وەك مەی بەهەموو جۆرەکانیەوەو پێکهاتەکانی باربیتوڕایت Barbiturates ئەفیون‌و کلوروپڕومازین Chlorpromazineو باربی2، فس باراکس، فانا دورم، لومیناڵ. پێکهاتەکانی ئەمفیتامین Amphetamines کۆکـاین‌و چـالاککەرە دەروونیە نوێیەکـانی وەك ڕیتـالین Ritalin ســـەرجەم ئەو دەرمانانەی حەزی خواردن بەهێزدەکەن‌و مرۆڤ قەڵەو دەکەن. گشـــت دەرمانە ووڕێنە پێکەرەکان Hallucinogen، فراوانکەرانی دەروون Psylochedelics کە سنگ دەکەنەوەو خەیاڵ فراوان دەکەن و وەك LSDو مسکالین‌و سلوسیبین Psilocybin هەروەها مـارجوانا. شـــایانی ئاماژەیە بەپێی جۆری مـادەکان ڕێگاکانی بەکارهێنـانیان دەگۆڕێت. ئەفیون ئالوودەبووان لەڕێگای دەمەوە ئەیکێشن یان وەردەیگرن یان لەڕێگەی

دەرزی لێدانەوە دەکرێتە لەشـــەوە، هەندێجار لەدوای توانەوەوە دەکرێتە ناو لەشـــەوە. **گیراوەی هیرۆیین**: نەکێشـرێت یان لەڕێگای دەرزی لێدانەوە دەکرێتە لەشـەوە. **گەڵاکانی کۆکا**: ماددەیەکە لەنێوان گەڵای کۆکاو کۆکایندا نەکێشـــرێت. **کۆکایین**: لەڕێگای دەرزی لێدانەوە یان هەناســـە هەڵمژینەوە وەردەگیرێت. **مارجوانا**: بەشـــێوەیەکی گشـــتی وەك جگەرە ئەکێشـــرێت. **ئەمفیتامینەکان**: قوت دەدرێت یان لەڕێگای دەرزی لێدانەوە دەکرێنە لەشـــەوە. **بابربیتورایت**: لەڕێگای دەرزی لێدانەوە یان دەمەوە وەردەگیرێت. **وورێنە پێکەرەکان**: بەقوت دان لەڕێگای دەمەوە وەردەگیرێت. **گراس**: ڕووەکێکە وەك (شـــویت) وایە ووشـــك دەکرێتەوەو دەخرێنە ناو جگەرەوەو دەیکێشـــن. **ناز** یان **ناس**: دەخرێتە ژێر زمانەوە و تـا پێنج خولەك یان زیاترو لەوێـدا دەمێنێتەوە و پاشـــان تف دەکرێتەوەو خڵتەکەی وەك خەنەی لێدێت. **ئەڵقەی چوارەمی کلکی دووپشـــك**: دیارە کلکی دووپشـــك چوار ئەڵقەیە، دوا ئەڵقە (واتە نزیکترین ئەڵقە لەلەشی دووپشـکەکەوە) دوای گرتن و ووشـــك کردنەوەی دووپشـــکەکە ئەو ئاڵقەیەی کلکی وورد دەکرێ و تێکەڵ بەتوتنی جگەرە دەکرێ و دەیکێشـــن و کاریگەری ئەو ئەڵقەیە وەك مارجوانایەو لەکاتێکدا پەنای بۆ دەبرێت کەســـە ئالودەکە مارجوانای دەســـت نەکەوێت. **هێرۆین** بەیەکجار کیشـان کەسـەکە ئالودە دەبێ. **تلیاك** وەك هەرزن وایەو لەنێو جگەرەدا دەیکێشـن یاخود دەنکە دەنکە قوت دەدرێت و دەگاتە گەدەو کاریگەریەکەی دەردەکەوێت، یان لەڕێگای نێرگەلەوە بەکاردەهێنرێت یان لە(بافور)دا کە وەك پایپ درێژەو تریاکەکەی تێدەکرێ و لەگەڵ کەمێ خەڵوزدا دووکەڵ دەکات و هەڵـدەمژرێ و لەلای ئـالودەبووەکان لەهەموو جۆرەکانیتر پەســـەندترو خۆشـــترە. پێویســـتە بگوترێت لەدوای مەی نۆشـــینەوە تریاك کێشـان مەترسی زۆرەو بەڕادەیەکی زۆر سـیسـتەمی لەش تێکدەدات و ئەگەری کوشـتنی کەسەکە زۆر نزیکەو ئەگەر نەیکوژێت ئەوا چاوی کز یان کوێر دەبێت و لەرزۆکی دەکات.

---

## مادە هۆشبەرەکان و کەسێتی المواد المخدرة و الشخصية
## Narcotic drugs and personality

---

کاریگەری و شـــوێنەواری ماددە سڕکەرەکان بەســـەر کەســـێتی مرۆڤەوە، بەپێی مێژووی دەســـت پێکردن و جۆر ماددەکەو، ڕێگای بەکارهێنان و بڕی ماددەکەو تەمەنی کەســـەکە دەگۆڕێـت و گۆڕانی بەردەوام بەخۆیەوە دەگرێـت. نیشـــانەی جەســـتەیی کەســـە ئالودەبووەکان بەڕوخسـاریانەوە دیارە. بەشـێوەیەکی گشـتی کەسـانی لاوازو بێهێزو لەڕن و چاویان بەقوڵادا چووەو ڕەنگیان زەرد و بەرچاویان ڕەش یان شـــین هەڵگەڕاوەو چاویان نیشـتووەو پوکیان ڕەش بۆتەوە، بەڵام ئەگەر کەسـەکە خووگرتوو بێت بۆ ئەو ماددەنەوە تەنها نیشـــانەیەکی گشـــتی تیایاندا: ڕەش هەڵگەڕانی بەرچاوو پوکی ســـەرو خوارەوەیانە. کاریگەری ئەو مـاددەنە بۆ هێمنکردنەوەی ئێش و ئازارەو لە 10- 24 ســـەعـات درێژە دەکێشـــێ و کەســـەکە ئارامی و هێمنی وەردەگرێت لێیانەوە. ڕێژەی ماددەکە هەتا زۆرتر

بێت ماوەی ئارامی و هێمنیەکەشی درێژتر دەبێتەوە، ئەگەر کەســەکە بەڕادەیەکی زۆر ئـالودەبێـت ئەوا ڕێژەیەکی زیـاتری لەمـاددە سڕکەرەکـان پێویســتەو مـاوەی ئـارامیو هێمنییەکەشی کورت خـایەنترەو کەمترە. ئەو ئـالودانەی لەنـاچـاریـدا پەنـادەبەنەوە بەمادەکەیان، لەکاتی وازهێنان و دابڕان و دەست نەکەوتنیان، شوێنەوارەکە بەیەکجاری دەسڕێتەوەو کەســەکە هێواش دەبێتەوەو ئاســودەو دڵخۆش دەبێت. بواری بینینی لێڵ دەبێو گۆڕان بەســەر لێدانی دڵیدا دێت و کەموزیاد دەکات و ماســولکەکانی لەشی شــلو خـاو دەبنەوەو فشـــاری خوێن بەرز دەبێتەوە، لەهەموو حـاڵەتەکـانـدا ئەو مـاددانەی ئالودەبووان دەیکێشـــن کاریگەرییەکەیان تاڕادەی سێ ئەوەندە زیاترە لەوانەی لەڕێگای دەمەوە وەردەگیرێن. کەشـوهەوای دانیشـتنەکانو چەشـنی کەسـێتیو بڕی ماددەکەش ڕۆڵی خۆیان دەبینن. لەکاتی کێشـانی بڕێکی کەمدا، ســەرەتا کەســەکە هەســت بەنائارامی دەکـات بەڵام لەپـاش چەنـد خولەکێـك دەگۆڕێـت بۆ ئـارامیو هێمنی. ژیـانی ڕۆژانەی ئالودەبوان لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە دەشـێوێتو زیاتر ڕەفتاری نامۆو هەڕەشـە و دەسـت درێژیکردنە بۆ ســـەر نزیکترین کەسو ئەوانەی جاران ڕێزی دەگرتن، لەدوای تەواوبونی کاریگەری ماددەکە هەموو شـتێکی لەیاددەچێتەوەو حاشـا دەکات لەو ڕەفتارانەی کە پێی هەسـتاوە. زۆربەیان توشی لاوازی سـێکســی دەبنو ناتوانن لەو ڕووەوە وەکو پێویسـت بەئەرکی خۆیان هەســتن، بۆیە لەهەوڵـدانـدان بۆ قەرەبوکردنەوەی ئەو لاوازیەیانو کە بەلایانەوە بونی نییەو بەسەر خۆیانیدا ناهێنن، گومان لەهاوسەرەکانیان دەکەنو بەناپاکی کردن تاوانباریان دەکەن، هەمیشـە لەهەڵچونو تورەبوون ئاژاوە خوڵقاندنو لەحاڵەتێکی نیمچە شـێتیدان. جـا هەرچەنـد مـاددەکەیـان بگۆڕن بۆ مـاددەیەکیتر هێشـــتا هەر لەئامادەباشـیدان بۆ ئالودەبون، هەندێجار مەی دەنۆشـن ئینجا دەیگۆڕن بۆ حەشـیشو پاشان ئەمنیۆنو دواتر حەبی خەوێنەرو جارێکیتر بۆ ماددەی چالاککەرو بەئاگاهێن، لەزۆر حاڵەتدا کەسەکە بەیانیان ماددەی چالاککەر بەکاردەهێنێو ئێوارەش پەنادەباتەبەر حەبی خەوتن. ئالودەبوو بەبێ هۆشـیاریو ئاگایی، خۆی دەکوژێت لەکاتێکدا هیچ ئارەزویەکی بۆ ئەو کردەوەیە نەبووە، بەڵکو لەڕەفتاری ڕۆژانەدا، لەپێش خەوتنـدا دوو یان زیاتر لەحەبی خەوتن بەکـاردەهێنێو خەوی لێنـاکەوێـت ئینجـا دوانیتر دەخواتو لەبەرئەوەی هیچ گۆڕانێکی بەسەردا نایەت لەیادی دەچێت کە حەبی خواردووە، بۆیە ڕێژەکەی زیاترو زیاتر دەکـات تـا لەژێر فشـــاری کیمیـاییو کاریگەری ئەو مـاددەیەدا هەنـاســەی نامێنێو دڵی دەوەستێت.

---

| مارجوانا | الحشيش | Marijuana |
|---|---|---|

مارجوانا یان حەشــیش یەکێکە لەمادە هۆشــبەرە ئامادەکراوەکانو لە ڕووەکی (قنب) وەردەگـیرێــتو مــاددە کــاریــگەریەکەشی کە بــریــتــیە لە Tertiary (THC) Drocannabionol. ئەو مـادیە بەشــێوەیەکی گشــتی لەڕێی کێشـــان واتە هەڵمژین

بەکاردەبرێت. کەسەکە مەنگ دەکات و هەستی تێك دەچێ بۆ نموونە ئەگەر سڵاوت لێکرد نازانێ سڵاوی لێ کراوەو لەداڵغەدایەو سڵاوەکەت وەرناگرێتەوەو سەرنجی لەسەر شتێکی دیاری کراوو بەردەوام دەبێ لە تێڕوانین و چاوو ناتروکێنێ و بەملاو ئەولادا چاو ناگێڕێت. لەزۆر ناوچەدا ئافرەتان بۆ مەست کردنی چاویان بەکاری دەهێنن. ئەو وەهم‌و ئەو ئەندێشانەی بەمێشکی کەسەکەدا دێن لەکاتێکدا مادده سرکەرەکەی بەکارهێناوە دوور لەواقیع و لۆژیك‌و عەقڵەو لەگەڵ هیچ بنەمایەکی زانستیدا یەك ناگرنەوە، کەسەکە دەنگ دەبینێ و دەستی لێدەدات و بۆن دەبیستێ گوێی لێیەتی‌و ئەودیو دیوارو بەربەست‌و ناوسك دەبینێ کوێی بوێ چاوی لێیەو دەنگی هەر کەسێکی بووێ دەگاتە گوێی ئیتر لەهەر جێگایەك بێت. لەلایان کات و زەمەن نامێن و ڕابردوو ئێستاو ئاینده وەك یەکیان لێدێ‌و لەگەڵ مردواندا گفتوگۆ دەکەن و دەڵێن وەڵامان دەدەنەوە، لەمەستیدا بۆ خەم قاقا لێدەدەن بۆ خۆشی و کامەرانیش فرمێسك دەڕێژن‌و پێیان وایە هێزی کێش کردن نامێنێ‌و دەفڕن و بەئاسماندا گەشت دەکەن (بۆیە زۆرجار ئەو کەسانە بەمەبەستی فڕین لەشوێنی بەرزەوە دەکەونە خوارەوەو گیان لەدەست دەدەن) یان پێیان وایە هێزی لەش‌و بازویان بێئەندازە زیادی کردووە و هەموو شتێکیان پێدەکرێت (هەر لەبەر ئەمەیە هەندێکیان لەبەردەمی شەمەندەفەر و ئۆتۆمبیلی گەورەدا دەوەستن بەنیازی ڕاگرتن‌و وەستاندنیان، بەڵام هیچیان پێناکرێ و دەبنە قوربانی و ڕزگاریان نابێت). ئالودەبوانی مارجوانا بەرامبەر بەخەڵکی هەستیان زیاتر دەبێ و بەشێوەیەکی نائاسایی هێزی ئیرادەو تێگەیشتنی نوێیان لەئاست کێشەکاندا زۆرتر دەبێ و لەگۆشە نیگای نوێوە بۆی دەڕوانن. ئەم ئاستە لەخوو پێوەگرتن کەسەکە بەحاڵەت‌و شارەزایی ئەرێنی‌و نەرێنی دەگەیەنێت لەدوای یەك ڕۆژ لەکێشانی مارجواناوە، ئینجا ئەگەر کەسەکە بەردوام بێت لەکێشانی، دەگاتە قۆناغێکی نوێو بەهێزو هەست دەکات کات بەهێواشی تێدە پەڕێت‌و خەیاڵ‌و ئەندێشەی فراوان دەبێت‌و هەندێکیان لەڕووی بینینەوە ووڕێنە دەکەن‌و لەهەمان کاتدا دڵنیان لەوەی ئەوەی کە دەیبنن حەقیقی نییەو دور لەڕاستیەوە. کەسەکە توانای نامێنێت سەرنج بخاتە سەر خاڵ‌و مەسەلەیەکی دیاری کراو، ئیدی گومان جێی دڵنیایی دەگرێتەوەو هەستەکانی لەشی بەڕادەیەکی زۆر بەئاگادێنەوە. خۆئەگەر بڕی مادە زۆرترو بەهێزتر بێت ئەوا یادگای کەسەکە تێکدەچێ‌و لەجیهانی دەرەکی دادەبڕێت‌و بەئاشکرا دەردەکەوێت زۆربەی ئەو کەسانە بەخەیاڵات‌و چالاکیە ئەقڵیەکانەوە خۆیان خەریکن، لەو ڕێژەیەش زیاتری بکات نیشانەکانی هێڵنجدانیان پێوە دەردەکەوێت. لەم کاتانەدا توانایان نییە هیچ کارێك ئەنجام بدەن و ئەوەی دەشیکەن ناتوانن لەداهاتویاندا یادی بکەنەوەو بیگێڕنەوەو سەرنجیان پەرش و بەملاو بەولادا بڵاودەبێتەوە. هەروەها مارجوانا (مادەسڕکەرەکەی ناوی کانی باس) کاردەکاتە سەر ژیانی کۆمەڵایەتی و کەسەکە گۆشەگیری دەکات‌و دایدەبڕێت لەپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان. شایانی باسە ئەم کاریگەری‌و شوێنەوارانە ڕاستەوخۆو دەمودەست دەرناکەون، چونکە پێکهاتەکانی مادده سڕکەرەکە پێویستی

بەماوەیەکی زەمەنی هەیە تا لەگەڵ دەردراوەکانی جگەردا لەڕووی کیمیاییەوە کارلێك بکەنو ئەم مادده سڕکەرانە لەگەڵ کۆئەندامی دەماردا کارلێك دەکەنو ئامادەباشی دەدەنێ تا بەو حاڵەتانەدا تێپەڕێت، ئینجا لەدوای ئەوە فاکتەرە کۆمەڵایەتی و دەرونییەکان وەك میزاج و ڕابردووی کەسەکەو کەسێتی مرۆڤەکە، تێکڕا بەیەکەوە کاردەکەنە سەر دروست بون و دەرکەوتنی ئەو حاڵەتانەی کەسەکەی پێادا تێدەپەڕێت. مادەی THC لەمارجواناداهەیەو دەمژرێت و لەخانە دەماریەکانی مێشکدا کەڵەکە و خەزن دەبێت، بەڵام سەبارەت بەماوەی مانەوەی THC لەخانە دەمارییەکاندا ئەمەیان تاکو ئێستا نادیارو نەزانراوە.

| ماسلۆ، ئەبراهام | ماسلو، ابراهام | Maslow, Abraham |
|---|---|---|

ماسلۆ (1908- 1970) دژ بەقوتابخانەی رەفتاریی ئەمریکایو دەروونشیکاری وەستایەوەو پێیوابوو بەچەمکێکی زۆر بەرتەسك لەمرۆڤ دەڕوانن، داکۆکی لەهێزی سێیەم لەدەروونزانیدا کرد کە مرۆڤایەتییە، ئەم رەوتە نوێیە بایەخ بەپاڵنەرە باڵاکانو ئارەزووی بەدیهێنانی خودو زانینو تێگەشتنو پێدوایستییەکانی جوانی دەدات. ئەو لای وایە مرۆڤە مەزنەکانی وەك (بیتهۆڤن)و (ئاینشتاین)و هاوشێوەکانیان، جەختیان لەسەر چارەسەری کێشە کردۆتەوە نەك گۆشەگیربنو لەدەوری خۆیان بسوڕێنەوە، بەئەزموونو بەهای باڵا بەهرەمەندبوونو بەقوڵی تێگەشتوونو دوربین بوون. بۆیە ئەو ئەزموونانە داهێنەربوون. ماسلۆ خەڵکی هانداوە چێژ لەو جۆرە ئەزموونانە وەربگرنو پێیدا تێپەڕن تاکو بەژیانی ئاسوودەو تەندروست بگەن. ئەو لە ئەدلەرو فرۆمو مایو رۆجەرسەوە نزیك بووە کە بانگەشەی دەروونزانی مرۆڤایەتییان کردووە لەجێی رەفتاریو دەروونشیکاری.

| ماسۆشیزم | الماسوکیة | Masochism |
|---|---|---|

ئەم چەمکە ئەگەڕێتەوە بۆ ناوی نووسەری نەمساوی لیۆبولدفون ساخر ماسوك یان ماسۆخ (1836- 1895) کە پاڵەوانی ڕۆمانەکانی لە کاری سێکسیدا ڕۆچوون بەهۆی ناڵینو ئازاردانیان لەلایەن خەڵکیەوە چێژو خۆشیان پێبڕاوە. واتا چێژوەرگرتن بەئازاردانی خود لەپرۆسەی سێکسیدا. لادانێکی سێکسییەو تاکەکەس چێژ وەردەگرێت لەو ئازارو ژانەی کە بۆی دێن. نیشانەی ئەو کەسانەیە کە بەدڵخوازی خۆیان ئێشو سوکایەتیو ناڵین بەسەر خۆیاندا ئەهێنن. ماسۆشیزم پێچەوانەی سادیزمە. کەسەکە لەڕێی ملکەچایەتیو بۆ رازیکردنی کەسانی بەهێزو ئەیانکات بەدەسەڵاتدارو حوکمڕانی خۆی. بەواتایەکیتر: پیادەکردنی ئەنگێزەی مەرگ؛ ساناتۆسە.

| | | |
|---|---|---|
| ماسۆشیزمو لاوازی سێکسیی | | الماسوكية و العجز الجنسي |

Masochism and impotence

ئەو کەســانەی بەدەســت لاوازی ســێکســییەوە دەناڵێنن، زۆرجار بەرۆشــی ئارەزووی ماسۆشییان تێدا بەدی دەکرێت. ئەمجۆرە کەسانە کاتێك خۆی نهێنی (دەستپەڕ دەکەن) ناتوانن تۆو بڕێژنو (ئاویان بێتەوە) تا وێنای ماســۆشــییانەی خۆیان نەکەنو نەیهێننە بەرچاوی خۆیان، واتا خۆیان زەلیلی ژنێك ئەکەن کە زەلیلی کردوون، ئەوســا بەچێژی سێکسی دەگەن.

| Masochism, Moral | الماسوكية الخلقية | ماسۆشیزمی ئاکاریی |
|---|---|---|

جۆرێکی ماسـۆشـیزمەو لەم حاڵەتەدا نەخۆشـەکە چارەسـەرکردنی ناوێتو ڕەتیدەکاتەوەو لەچاکبوونەوەی تەواوەتی ئەترسـێت. هۆکاری بەرگریکردنی لەچاکبوونەوە، هەسـتکردنی نەسـتییەتی بەگوناهباریی پێویسـتی نەسـتییەتی بەسزادان لەسـەردەسـتی کەسـانێك کە ئەلتەرناتیڤەکانی (بدائل) باوانن.

| Masochism ,Feminine | الماسوكية الانثوية | ماسۆشیزمی مێینەیی |
|---|---|---|

جۆرێکی ماسـۆشـیزمەو خەسڵەتی نەخۆشـە نێرەکانەو دەرئەنجامی یەکگرتنێکی نەستیانەیە لەگەڵ ژنێکی دەستەمۆی ملکەچدا.

| Dealing | التعامل | مامەڵە |
|---|---|---|

هەڵسوکەوتی دەروونی مرۆڤە لەگەڵ (ڕۆڵ)ەکاندا وەك وەڵامێك بۆ ئەو ڕەفتاری ئەوانیتر، ئەشـێت پاداشـتو سزا (مادی، معنوی) لەگەڵدا بێت. مامەڵە ئەزموونو شـارەزاییەکانی ڕەفتاری تاکە لەئاڕاستەکردنی ئەوانیتر یان چاودێری کردنیان لەحاڵەتێکی دیاری کراودا .

| Kindergarten teacher | معلمة الروضة | مامۆستای باخچە |
|---|---|---|

ئەو کەســەیە لەقۆناغی باخچەدا بەپەروەردەکردنی منداڵ هەڵدەســتێتو لەهەوڵی هێنانەدی ئامانجە پەروەردەییەکاندایە بەڕەچاوکردنی تایبەتمەندی تەمەنی منداڵان، هەروەها بەڕێوەبردنو ڕێکخســتنی چالاکییەکان لەنێو پۆل و دەرەوەیدا لەئەســتۆی ئەودایە، بۆیە بوونی کۆمەڵێك تایبەتمەندی کەســێتیو کۆمەڵایەتیو پەروەردەیی لەخەســڵەتە پێویســتەکانی ئەو مامۆســتایەن کە جیای دەکاتەوە لەمامۆســتای قۆناغەکانیتری خوێندن. ئەبێت لەش ساغ بێت، لەڕووی بیســتن و قسـەکردنەوە زمان پاراو و دەنگ زوڵاڵ بێت، پشوو درێژو بەئۆقرەو هۆشیارو دەم بەخەندەو ڕووخۆش بێت. جموجوڵو کارلێك و کارتێکردنو خۆناساندنی هەبێت. سەرکەوتنی باخچە پشت بەکاری مامۆســتا دەبەســتێت، مامۆســتای ســەرکەوتووی باخچە زانیاری ووردی لەبواری

(دەروونیو تەندروستیو کۆمەڵایەتی) منداڵدا هەیەو هەوڵ بۆ دۆزینەوەی تواناو لێهاتوویی منداڵ دەداتو بۆ پێشخستنیان کاردەکات. بەشێوەیەکی بەرچاو هاوکارە لەگەشەپێدانی کەسێتی منداڵدا، گەشەپێدانێکی گشتگیر، لەڕووی جەستەیی، عەقڵی، هەڵچوونی، کۆمەڵایەتی، زمانەوانیو ئاکارییەوە. مامۆستای باخچە ئەگەر دەرچووی بەشی باخچەی منداڵان بێتو هەڵگری بڕوانامەی زانکۆیی بێت لەبوارەکەیدا، زۆر سەرکەوتووتر ئەبێت.

| ماندالا | الماندالا | Mandala |
|---|---|---|

ماندالا یان بازنەی سیحریی هێمای گەردونە لای هندۆسەکان، لای یۆنگ هێمای خودە کە بریتییە لەخاڵی ناوەندی کەسێتی.

| ماوەی خەوتنو کەسێتی | الشخصية و مدة النوم |
|---|---|
| Duration of sleep and personality | |

گەرچی درێژیو کورتی ماوەی خەوتن، ئاماژەی یەکلاکەرەوە نییە بۆ تەندروستیو دروستی دەروونییو توانای عەقڵیو بەرهەمی تاکەکەسی پێ لێکنادرێتەوە، بەڵام کەسێتی مرۆڤەکانی پێجیادەکرێتەوە. ئەو کەسانەی 9 - 11.30 کاتژمێر لەشەوو ڕۆژێکدا دەخەون، ئەوانە لەجۆری زۆر خەوتوان هەژمارکراون. ئەوانەش 4-5.30 سەعات لەشەوو ڕۆژێکدا دەخەون، ئەمانەش بەکەم خەوتوو ناوزەد دەکرێن. بەشێوەیەکی گشتی ئەو کەسانەی ماوەی خەوتنیان کورتە نێر بن یان مێ: هەردەم چالاکن و کاراو ئامانجیان لەنوێ بونەوەدایەو پڕهیوانو بڕیاریان پێدەدرێتو لەژیان و خودی خۆیان ڕازین. لەئاگاییدا خەواڵوو نینو کەمتر حەزیان بەخەوتنە. کەسانێکن پەیوەندی کۆمەڵایەتییان بەهێزەو کۆمەڵایەتین. گلەییو خورتەو بۆڵەیان سەبارەت بە کارو پیشەو خێزانو ژیان و کۆمەڵ، نییەو یان کەمەو لەگەڵ ڕەوشی گشتیدا هەڵدەکەنو بێ کێشەن. لەڕاو بۆچوونی هزریو سیاسیو لەدابونەریتدا پەرگیر نینو کراوەنو بەدەگمەن کێشەی سایکۆلۆژی هەست پێدەکەن. هێمنو لەسەرخۆن، لەرەفتاردا توندوتیژو شەڕانگێزنینو دورن لەدرۆ. بەپێچەوانەوە ئەو کەسانەی ماوەی خەوتنیان درێژەو زۆر دەخەون. لەئاگاییدا هێشتا حەزیان بەخەوتنەو تەمەڵ و سستو خەواڵوون. لەڕووی دەروونییە؛ لەدڵەڕاوکێدان سروشتیان توندو تورەیەو گۆشەگیرو دورەپەرێزن، ساردو کەم هیوانو لەبۆنەکاندا ئامادەگییان نییە یان کەمە، پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیان لاوازە لەمامەڵەو ڕەفتارکردندا ڕەقنو نەرمونیانیان پێوە دیار نییە. لەکارو پیشەدا جێگیر نینو بەردەوام ڕەخنە دەگرنو لەهیچ شتێك ڕازی نینو ژیان بەلایانەوە ڕۆتینەو پێیانوایە چەندبارە دەبێتەوە. هەردەم هەست بەئازارو ناخۆشی دەکەنو واهیمەیان زۆرەو حەزیان بەدرۆیە. ئەو دوو جۆرە کەمینەنو زۆرینەی خەڵکی ئاساییو لەشساغ، ماوەی خەوتنیان ناوەندییەو لەشەوو ڕۆژێکدا 7-8 سەعات دەخەون. بەلایانەوە، ماوەی خەوتن کێشەیەك نییەو تارادەیەکی

زۆر ناجێگیرەو بەپێی ئیش و بێ ئیشی، سەرقاڵی و دەستبەتاڵی، لەشساغی و نەخۆشی؛ کورت و درێژ دەبێتەوە. چاوی ئەوان؛ چاوەڕێی خەوتن نییە، خەوتن چاوەڕێی داخستنی چاوی ئەوانە.

| Classical conditioning | الاشتراط البسيط | مەرجداری سادە |
|---|---|---|

ئەم تیۆرە زانای گەورەی فسیۆلۆژیای روسی پاڤلۆڤ لەسەرەتای سەدەی بیستەمدا دایڕشتووەو، پەرچەکرداری مەرجداری دۆزیوەتەوە لەتوێژینەوەکانیدا کە لەسەر فیسۆلۆژیای هەرسکردنی سەگ ئەنجامی دەدان. (بڕوانە پاڤلۆڤ).

| Procedural Conditioning | الاشتراط الاجرائي | مەرجداری ئەنجامدراو |
|---|---|---|

شێوازێکە لەشێوازەکانی فێربوونی مەرجدارو بریتییە لەبەهێزکردنی وەڵامدانەوەی ئەنجامدراوێتی لەڕێی پێشکەشکردنی پاداشت یان پشتگیری گونجاو لەکاتی گونجاودا، خاوەنەکەی زانای دەروونی ئەمریکی سکینەرە. (بڕوانە سکینەر)

| Abstract knowledge | المعرفة المجردة | مەعریفەی ڕووت |
|---|---|---|

مەعریفەی ڕووت یان پرۆسەکانی پەیبردنی عەقڵی، لەڕووی تیۆرییەوە پشت بەهەردوو قۆناغی پێش خۆی (هەستکردن و پەیبردنی هەستی) دەبەستێت و ناوەڕۆکەکەشی بریتییە لەوێنە زەینیی ئەبستراکت یاخود کۆپی تەواوەتی Reproductions هەستپێکراوو پەیپێبراوە هەستییەکان کە لەسەر پەڕەی دەماغ تۆمارکراون و ڕۆچۆنەتە ناو قوڵایی نادیاری شتومەك و دیاردە ژینگەییەکانەوە، بەمەبەستی دۆزینەوەی سروشت و پەیوەندییە بەیەکدا چووەکان و کاریگەرییە هەمبەرییەکان و ئەو یاسایانەی کە ڕەفتاریان ملکەچایەتی بۆ دەکات، مرۆڤ بەهۆیانەوە دەتوانێت بەبەرژەوەندی بییانخاتە کارەوە. مەعریفەی ڕووت و ئەبستراکت یان مەعریفەی تیۆری یان لۆژیکی: لەشێوەی پەیپێبراوی عەقڵیی یان وێنەی زەینیدا دەردەکەون و گوزارشت لەجەوهەری شتومەك و دیاردە ژینگەییەکان دەکەن یان لەخەسڵەتی سەرەکی و نیشانەی جۆرایەتییان دەکەن کە پێیان دەناسرێنەوەو جیادەکرێنەوە. لایەنی نەرێنیش مەعریفەیە بوارێکە لەلایەنە لاوەکییەکان؛ یان درێژایەتی یاخود کەم بایەخی نێو پەیپێبراوە هەستییەکان دەخاتەڕوو، هەرئەمەیە دەیکاتە شێوەیەك لەشێوەکانی هزری ئەبستراکتی بنچینەیی، لەلایەك و لەلایەکیتریشەوە دەیبەستێتەوە بەزمانەوە کە ئاستەم و مەحاڵە پراکتیکیانە لێکجیابکرێنەوە. ئەمە یەکێکە لەشێوەکان، بەڵام شێوەکانیتر وەك: بڕیاردانی ئەرێتی یان نەرێتی بەسەر هەستپێکراو پەیپێبراوە هەستی و عەقڵییەکاندا یان بەراوردیان بەیەکتری، هەروەها هەڵێنجان کە بریتییە لەبڕیارێکی نوێ و مرۆڤ بەپشت بەستن بەبڕیارەکانی پێشوتری خۆی پێیدەگات و لەشێوەی گریمانەو تیۆرو پرانسیپ و یاسادا گوزارشت لەخۆیان دەکەن. لێرەوە ڕوون

دەبێتەوە کە قۆناغی سێیەم مەحاڵە ڕووبدات، ئەگەر قۆناغەکانی یەکەمو دووەم لەپێشیەوە ڕوونەدەنو نەبنە بناغە بۆی.

| مەودای ڕوانین | مدى التبصر | Apprehension span |
|---|---|---|

ژمارەی ئەو شەمەكو بابەتانەیە کە تاکەکەس بەشێوەیەکی دروست و تەواو درکیان پێدەکات کاتێك بۆ ماوەیەکی درێژ دەخرێنە بەچاوی جوڵاوی کەسەکە.

| ململانێ | الصراع | Conflict |
|---|---|---|

بریتییە لەکاری هاوکاتو هاوزەمانی پاڵنەرو حەزو ئارەزووە دژو ناکۆکەکان لەگەڵ یەکتریدا، ململانێ بەرهەمی دوو پێداویستییەکە ناکرێت هەردووکیان لەیەك کاتدا تێر بکرێنو ئەبێتە هۆی شڵەژانی هەڵچوونیو دڵەڕاوکێو پەشێوییەکانی کەسێتی. گرنگترین هۆکاری نەخۆشی دەروونییەو بەرپرسە لێی. ئەوکەسێتییەی هەڕەشەی ململانێی لەسەر بێت ئەوا هەڕەشەی دڵەڕاوکێشی لەسەرەو نێچیری نەخۆشییە دەروونییەکانە.

| ململانێی سڵەمینەوە - سڵەمینەوە | الصراع الاحجام- الاحجام |
|---|---|
| Conflict avoidance- avoidance | |

ئەم ململانییە لەنێوان دوو هەڵوێستدا سەرهەڵدەدات کە هەردووکیان ناخۆشو نەخوازراونو حەز بەهیچیان ناکاتو ناچار بێت یەکێکیان بکات. بۆ نموونە سەربازێك لەگۆڕەپانی جەنگدا بچێتە پێشەوە؛ ئاگربارانەو ڕەنگە بکوژرێت، بگەڕێتە دواوە بە ڕاکردوو هەژمار دەکرێتو دادگایی دەکرێت.

| ململانێی نەسڵەمینەوە - سڵەمینەوە | الصراع الاقدام - الاحجام |
|---|---|
| Conflict Appoach-avoidance | |

ئەم جۆرەی ململانێ لەنێوان دوو هەڵوێستدا بکات کە یەکێکیان دڵخوازی خۆیەتیو پێیخۆشە، ئەویتری ڕق لێیەو حەزی پێ نییە. بۆ نموونە پیاوێك بیەوێت کچێك بخوازێت بەڵام ئاکارو ڕەوشتی دایکی کچەکە خراپو لادەر بێت،

| ململانێی نەسڵەمینەوە – نەسڵەمینەوە | الصراع الاقدام -الاقدام |
|---|---|
| Conflict Appoach-Approach | |

لەکاتێکدا سەرهەڵدەدات کە دوو هەڵوێستی دڵخوازو سەرنجڕاکێش لەئارادابنو مرۆڤ نەزانێت کامیان هەڵبژێرێت. بۆ نموونە: کچێك لەنێوان هاوسەرگیریو ئیشکردندا یەکێکیان هەڵبژێرێت کە هەردووکیانی لەلا خۆشو پەسەندە. یان کەسێك لەنێوان دوو پرۆگرامی پەسەندیدەی تەلەفزیۆنیدا یەکێکیان هەڵبژێرێت، کە حەزی لەهەردووکیانە.

| | | |
|---|---|---|
| Ego | الأنا | من |

لەتیۆری دەروونشــیکاریدا ئەم لایەنەی کەســێتی هێدی هێدی و بەشــێوەیەکی پلەدار لەئەنجامی پەیوەندی منداڵ بەجیهانی دەرەکی واقیعییەوە دروست دەبێتو بەهۆی پێنج ئەندامەکەی هەســت کردنەوە پێك دێت. منداڵ لەرێی هەســتەکانیەوە پێشــوازی لەکارتێکەرو وروژێنەرەکان دەکات و ئەزموونو شــارەزاییەکان وەردەگرێتو ئەوشــتانە فێردەبێت کە خۆشی بۆ دەهێنن و ئەو رەفتارانەش فێر دەبێت کە ئازارو ژانیان بە دواوەیە، سەرکەوتن و شکست هێنان، ئارامیو چاوەڕوانیو ئەگەرەکان فێردەبێت. لێرەوە (خودی عاقڵ) یان من لەتاکەکەســدا پێك دێت. من Ego کانگای هەســتکردنو پەیبردنو حوکمدانەو خاوەنی دەسەڵاتی سەرپەرشتییە بەسەر کۆئەندامی جوڵەی ئیرادیدا هەروەها بەسەر هەموو ئەنگێزەکانی ئەو Id دا. لەمرۆڤی عاقڵدا ئەم بەشە بەپێی بنەمای واقیع نەك چێژ کاردەکاتو ئەرکیشی گونجاندنە لەنێوان خواستەکانی ئەو Id و بارورەوشی دەرەکیدا، واتا تێرکردنی ئارەزووە ئەنگێزەییەکانە لەکات وبارو رەوشی گونجاوی جیهانی دەرەکیدا. من Ego هەڵدەســتێت بەخەفەکردن و گۆڕین و باڵاپێکردنی ئەنگێزەکان تا ئەو کاتەی هەلومەرجە دەرەکییە واقیعییەکە دەرەخســێتو لەباردەبێت بۆ تێرکردنیان. ئەم بەشــە لەمنداڵی بچوکدا لاوازو بێهێزە بۆیە منداڵ پێویســتی بەچاودێری و ئاگاداری کردنە، هەروەها لەلای نەخۆشــە دەروونیو عەقڵییەکانیش تارادەیەکی زۆر لاواز و بێهێزە. کەواتە من Ego قوربانی بەپێداویستییە هەنوکەییەکان دەداتو ئازارو سوێ دەچێژێو چاوەڕوانی دەکات بۆ چنگ کەوتنی چێژێکی دواخراو، واتا دەیەوێت بەشــێوەیەکی شــیاو تێربکرێت نەك بەســادەو ســاویلکەیی بۆ ئەوەی زیان بەر تاکەکەس نەکەوێت. دەتوانین بڵێین لەکەسێتی دا من Ego رووخساری هەستیو ئیرادییە. فرۆید بەم شێوەیە وەسفی من Ego دەکاتو دەڵێت: (من)ی گوناه دەبێت خزمەتکاری سێ سەرداری دەسەڵاتداری توندوتیژ بێت و لەنێوان داواکارییەکانی هەرسێکیاندا گونجاندنو هاوسەنگی و رێکخستن دروست بکات، ئەوسیانەش بریتین لە: ئەو، واقیعی دەرەکیو منی باڵا.

| | | |
|---|---|---|
| Shy child | الطفل الخجول | منداڵی شەرمن |

ئەو منداڵانەن کە هەست بەکەمی و بێتوانایی دەکەن لەو هەڵوێستانەی بەلایەوە جیاوازو تازەن یاخود لەکاتی هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ کەسانی نوێ و نەناسراودا پێوەی دیارە. (بڕوانە شەرم).

| | | |
|---|---|---|
| Super ego | الأنا الأعلى | منی باڵا |

لەتیۆری دەروونشیکاریدا ئەم بەشەی کۆئەندامی دەروونی مرۆڤ لەسەرەتاکانی تەمەنەوە لەرێی بەها کۆمەڵایەتیو بنەما ئاکارییو دابو نەریتو رێنمایی ئایینیو ئامۆژگاری دایكو باوك و پێوەرەکانی کۆمەڵگاوە دروست دەبێت. منداڵ کاتێك دەگاتە تەمەنی پێنج و شەش

ســـاڵی ئەم ئامۆژگاری و ڕێنماییانە وەك دەســـەڵاتێكی ناوەكی لەناخیدا گەڵاڵە دەبێت‌و لەشـــێوەی ویژداندا جێی دایك و باوك و ســـەرجەم دامەزراوەكانیتر دەگرێتەوەو دەبێتە ڕەخنەگرو ئاراســـتەكەرو چاودێر یان پاســـەوان بەســـەر پرۆســـە عەقڵییەكاندا. منی باڵا گەرچی لە منداڵیدا پێك دێت‌و دەچەســـپێت بەڵام شـــایانی گۆڕین و ڕاســـتكردنەوەیە بەزیادبوونی ڕۆشـــنبیری تاكەكەس‌و ئەزموونەكانی دەگۆڕێ‌و ڕاســـت دەبێتەوە كەواتە ئەزموونەكانی ســـەرەتای تەمەن كاریگەری قوڵیان بەســـەر قۆناغە جیاجیاكانی تەمەنەوە دەمێنێتەوە. فرۆید پێیوایە منی باڵا لەدوو لایەن پێك دێت كە ئەوانیش بریتین لەمنی نموونەیی یان منی ئایدیایی‌و ویژدان. فرۆید لەنیشـــانەكانی كامڵبوونی كەســـێتیدا دەڵێت: مەرج نییە تاكەكەس هەر بەتەنها بۆ گەیشـتن بەو منە ئایدیاییە تێبكۆشـێت كە بۆ خۆی پێكی هێناوە بەڵكو دەبێت تواناشی هەبێت بۆ حوكم دان بەســـەر خودی خۆیدا واتا دەبێت ویژدانی ناوەكی هەبێت. لەڕووی **پێكهاتنەوە**: ســـەرجەم بەهاو پێوەرو بیروباوەڕو بنەما ئاكارییەكان دەگرێتەوە كە تاكەكەس بۆ حوكمدان بەســـەر پاڵنەرو ڕەفتارەكانیدا بەكاریان دەهێنێت و بیركردنەوەو كردەوەكانی ڕێنمایی دەكەن. لەڕووی **ئەركەوە** ئەو لایەنەی كەسێتی دەگرێتەوە كە ئاراستە دەكات‌و ڕەخنەدەگرێ و سزادەدات، واتا لەیەك كاتدا هەرسێ دەســـەڵاتەكەیە (یاســـادانان‌و قەزائی‌و جێ بەجێ كردن). لەڕووی **هێزی بزوێنەرەوە**: ئامادەباشی نەستیی پاڵنەرەكانە وەك ڕێگرو لەمپەری وەرگیراو لەسەر بنەمای ترس‌و خۆشەویستی‌و ڕێزگرتن. كێشەكە لەدیاری كردنی هەڵوێستی تاكەكەسدایە لەنێوان ئەم سێ هێزەدا: هێزی ئەو Id وهێزی منی باڵاو هێزی واقیع, هەریەكە لە ئەو و منی باڵا داواكاری خۆیان هەیەو پێویستە من Ego بەپێی بنەمای واقع ڕازییان بكات‌و هاوسەنگی بپارێزێ‌و هەســـتی گوناهباری نەخولقێنێت. ئەگەر هاتوو من Ego توانی لەكارەكەیدا ســـەركەوتووبێت‌و بەشـــێوەیەكی كامڵا گونجاندن دەســـتەبەر بكات ئەوا ژیانی دەروونی كەسەكە ئاسایی دەبێت‌و كەسێتیش كامڵ‌و هاوسەنگ دەبێت. خۆئەگەر بەهۆی فشاری زۆری ئەو ومنی باڵاوە شكستی هێناو لاوازی من Ego دەركەوت، لەم حاڵەتەدا هاوسەنگی تێك دەچێت، بۆیە بەناچاری كۆئەندامی كەســـێتی پەنا دەباتەبەر میكانیزمی فێڵە بەرگرییەكان بۆ گەڕانەوەی ئەو هاوســـەنگییە، ئەگەر میكانیزمی فێڵە بەرگرییەكانیش شـــكســـتیان هێنا ئەوكاتە ناهاوســـەنگییەكە لەشـێوەی نەخۆشی دەروونی‌و عەقڵی یان ڕەفتاری تاوانكاریدا دەردەكەوێت.

| | | |
|---|---|---|
| منی نموونەیی | الأنا المثالي | Ego ideal |

زاراوەیەكی فرۆیدیانەیەو جەخت لەســـەر وێنای ئەوكەسێتیە نمونەییە دەكاتەوە كەتاكە كەس ئاواتی بۆ دەخوازێت‌و هەر لەســـەر بنچینەی ئاســـتی نزیكی‌و دووری لەو نمونەیەوە، حوكم بەســـەر ڕەفتاری خۆیدا دەردەكات. منی نموونەیی یان منی ئایدیایی كە هەندێ جار پێی دەوترێت ئەرك (الواجب) باوك ودایك و مامۆســـتایان بەشـــێوەیەكی مەبەســـتدار

ناوەڕۆکی منی ئایدیایی لەناخی منداڵدا دەچێنن و ئاراســتەی دەکەن بۆ کاری پەســەندو ویســتراو بۆ ئەوەی منداڵ بکەن بە (پیاوی بچوك) بۆ هەرکارێکی باش‌و ڕێك‌وپێك کە بیکات، ئافەرین و ستایشی دەکەن، لەلایەکیترەوە ڕەنگە لەڕێی لاسایی کردنەوەو شوێن پێ هەڵگرتنەوە منی نموونەی پێك بێت، (بڕوانە منی باڵا).

| Fashion | الموضة | مۆدە |
| --- | --- | --- |

مۆدە گۆڕینی شــێوە و فۆرم و قاڵبی هونەریی، ئەدەبی‌و تیۆریی باوەو ســەرجەم بوارو چالاکییەکان دەگرێتەوە وەك زانســـت، هونەرەکان، ئەدەبییات، ئەندازیاری، خۆشگوزەرانی، پۆشاك و جلوبەرگ، خواردن و خواردنەوەو ...تاد. مۆدە هۆکاری دەروونی لەپشتەوەیەو گیانی سەردەم Zeitgeist فەرمانڕەوایی بەسەردا دەکات. چەمکی مۆدە زیاتر لەگەڵ جلوبەرگ و بەتایبەتیش جلوبەرگی ژناندا بەکاردەهێنرێت یاخود لەگەڵ هەر شــتێکدا کە پەیوەندی بەهونەری جوانکاری و ئارایشــتی ژنانەوە هەبێت وەك داهێنان‌و ڕێکخســتنی قژ، جۆرەکانی بۆن، ڕەنگ، هێڵ، شــێوەکانی پێڵاو، کەرەســەی جوانکاری‌و ڕازاندنەوە یان هەر شتێکیتر کە لەبەر هەر هۆیەکە پەیوەندی بەشارستانییەوە هەبێت. مۆدە لەکۆمەڵگای خۆشگوزەران یان چینە دەوڵەمەندەکاندا زیاتر برەوی هەیە، هەروەها لای ئەو تاکانەش کە خوازیاری گۆڕانکارین لەژیانی ڕۆژانەیانداو دەیانەوێت لەخەڵکی جودابن‌و حەزیان لەڕۆتین‌و نەریتخوازی نییەو لەهەوڵی تازەگەریدان.

| Case study | دراسة الحالة | مۆنۆگرافی |
| --- | --- | --- |

توێژینەوەی بارو حاڵەت، مۆنۆگراف واتە وەسـفی بابەتی تاك، کۆمەڵناسـەکانی فەرەنسا ئەم ناوەیان لەم میتۆدە ناوە، ئەم میتۆدە بۆخۆی لەبواری سایکۆلۆجیادا هەبووە؛ بەڵام زیاتر دیاردەی تاکی باس کردووەو؛ بەقوڵی بەباروروەوشی کەســەکەدا شــۆڕبۆتەوەو لێکۆڵینەوەی وردی بۆ هەموو لایەنەکانی ژیانی کەسەکە کردووە، مێژووی ژیانی کەسەکەو ئەو خێزانەی تیایدا ژیاوە، باری تەندروســتی‌و جەســتەیی، تەواوی قۆناغەکانی ژیانی کە پیایدا تێپەڕیووە. لەم ڕێبازەدا توێژینەوە لەســەر دیاردەیەك دەکرێت ڕەنگە یەك کەس بێت یان دووان یان خێزانێك یان گروپێکی کۆمەڵایەتی، ئایینی، سـیاسی بێت، یاخود گوند یان شــارێك بێت، واتە تەنها یەك کەس ناگرێتەوە، بەگشــتی لێکۆڵینەوە لەحاڵەتی یەك کەیس دەکرێـت. ئەم ڕێبـازە مێژوویەکی کۆنی هەیە؛ لەمێژوودا کـاتێـك لێکۆڵینەوە لەتاوانبارێك کراوە، ڕەنگە هەنگاوەکانی زانســتی نەبوو بێت. پێش ئەوەی ببێ بەمیتۆدێکی زانســتی کۆمەڵێك لایەنی لاوازی هەبووە. بەڵام ئەمڕۆ بەیەکێك لەمیتۆدەکان ئەژمار دەکرێت‌و شـوێن‌و جێگای خۆی لەناوەندە زانسـتی‌و ئەکادیمەکاندا هەیەو دانپێدانراوەو دەکرێت لەزۆربەی بوارەکـانـدا ئەم ڕێبـازە بەکـاربهێنرێـت. توێژینەوەی مۆنۆگرافی ئەو ڕێبازەیە بۆ کۆکردنەوەی داتای زانسـتی لەیەکەیەك، ڕەنگە ئەو یەکەیە تاکە کەسێك یان

دامەزراوەیەك یان سیستمێکی کۆمەڵایەتی یان کۆمەڵگەیەکی خۆجێیی یاخود کۆمەڵگەیەکی گشتی بێت، بەرێگەی قوڵبوونەوە لەقۆناغێکی دیاریکراوی مێژووی ئەو یەکەیە یان سەرجەم قۆناغەکانی مێژووی ئەو یەکەیە بەئێستاشەوە؛ بەو مەبەستەی بتوانرێت؛ بەسەر ئەو یەکانەدا کە هاوشێوەی خۆین؛ گشتاندن بۆ ئەنجامەکەی بکرێت. ئەم رێبازە کۆمەڵێك خاسڵەتی تایبەت بەخۆی هەیە کە گرنگترینیان ئەمانەن: مەرج نیە ئەو دیاردەیە تەنها تاکە کەسێك بێت، دەشێت زیاتربێ‌و گروپێك بگرێتەوە. رەنگە ئەو دیاردەیە دیاردەیەکی سەربەخۆبێ وەك کۆمەڵگەیەکی سەرەتایی دوور لەشارستانی؛ رەنگە بەشێك بێت لەکۆمەڵگەیەکیتر یان گروپێکیتر. ئەم رێبازە بەتەنها وەسفێکی دەرەکی یان رواڵەتی یەکەیەك نییە، بەڵکو قوڵبوونەوەیە لەتەواوی لایەنەکانی ئەو یەکەیە. ئامانج لەم رێبازەدا؛ دیاریکردنی ئەو هۆکارانەیە کە کاریگەرییان لەسەر ئەو یەکەیە هەیە کە توێژینەوەی بۆ کراوە؛ رەنگە بۆ دەرخستنی پەیوەندییە هۆکارییەکانیش بێت، واتا هۆکارو ئەنجامەکان دەربخات. پێناسەی رێبازی مۆنۆگرافی بۆ تاکەکەس دەگۆرێت‌و جیاوازە، بریتییە لەرێگەیەکی رێکوپێك‌و رێکخراو بۆ کۆکردنەوەی زانیاری لەسەر کەسێکی دیاریکراو بەو پێیەی بەشێکە لەکۆمەڵگە؛ بەمەبەستی دیاریکردنی شوێن‌و جێگای کەسەکەو ئەو رۆڵانەی کە دەیبینێ لەرێگەی رەفتاری لەهەڵوێستە کۆمەڵایەتییەکاندا. کە لێکۆڵینەوە لەزانایەك یان هونەرمەندێك دەکرێت وەك دیاردەیەکی تەنهاو تاقانە، بەمێژووی ژیانی کەسەکە، رابردووی بنەماڵەکەی، بەرهەمەکانی، نامەکانی کە ناردویەتی، یاداشت‌و ئەو نوسراوانەش کە لەبارییەوە نوسراون (رەخنە؛ ستایش؛ سەرزەنشت)، واتە بەمێژووی ژیانی ئەو کەسەدا، شۆڕدەبێتەوە لەسەرەتای لەدایکبونییەوە تاکو ئەو کاتەی تیایەتی. خۆئەگەر توێژینەوە بۆ کۆمەڵگەی خۆجێیی بکرێت ئەو کاتە دەتوانرێت بوترێت رێبازی مۆنۆگرافی بریتیە: لەرێگەیەکی رێکوپێك بۆ کۆکردنەوەی زانیاری پێویست لەسەر کۆمەڵگەی خۆجێی، تاکو لەرێی ئەو داتایانەوە بتوانرێ وێنەیەکی روون‌و ئاشکرا لەسەر ژیان لەناو کۆمەڵگەکە دەستبکەوێت‌و پێك بهێنرێت.

---

| میتۆدی ئەزموونگەریی | الطريقة التجريبية | Method, Empirical |
|---|---|---|

ئەزموونگەری لەنێو میتۆدەکانی توێژینەوەیەدا وردترین‌و رەنگە لەهەموویان ئاڵۆزو قورستر بێت. لەم رێبازەدا توێژەر بەتەنها دۆخەکە وەسف‌و دیاری ناکات‌و؛ چالاکییە زانستییەکەی هەر ئەوەندە نییە کە تێبینی ئەو رەوشە بکات کە هەیە، بەڵکو لەوەش زیاترەو هەڵدەستێت بەچارەسەرکردنی فاکتەرەکانی توێژینەوەکەی‌و؛ بەشێوەیەکی وردو سیستماتیك کۆنترۆڵیان دەکات تاکو لەهۆکارەکانی بەرقەراربوونی رووداوێك بکۆڵێتەوە. لەئەزموونگەریدا کۆنترۆڵی فاکتەرەکانی هەڵوێستەکە دەکرێت‌و تەنها یەکێك لەفاکتەرەکان رەها دەکرێت تا بزانێت بەچ ئاستێك رۆڵی لەروودانی هەڵوێستەکەدا هەیەو؛ دواتر ئەنجامەکەشی بەوردی هەژمار دەکرێت. لەم میتۆدەدا بەمەبەستی

تاقیکردنەوەی گریمانە؛ ئەزموون بەکاردەهێنرێتو بڕیار بەسەر پەیوەندی نێوان دوو فاکتەر یان دوو گۆڕاودا دەدرێت. بریتییە لەهەموارکردنێکی وردو مەبەستداری هەلومەرجی دیاردەیەكو تێبینیکردنی، پاشان لێکدانەوەو راڤەکردنی ئەو گۆڕانکارییەی کە لەئەنجامی هەموارکردنەکەدا؛ بەسەر دیاردەیەکەدا دێت. یاخود بریتییە لەهەوڵی کۆنترۆڵکردنی هەموو ئەو فاکتەرە بنچینەییانەی کە کاریگەرییان لەگۆڕاو یان گۆڕاوە پاشکۆکانی ئەزموونەکە هەیە جگە لەیەك فاکتەر (گۆڕاوی سەربەخۆ)کە توێژەر هەژموونی بەسەردا دەکاتو؛ بەو جۆرەی کەخۆی ئەیەوێت دەیگۆڕێت؛ ئەویش بەمەبەستی پێوانەکردنی ئەو کاریگەرییەی کە بەسەر گۆڕاوە پاشکۆکەدا دێت.

---

| میتۆدی پەرەسەندنیی یان بەدواداچوونی | الطريقة التطورية أو التتبعية |
|---|---|

Method, Genetic Development

---

یەکێکە لەڕێگاکانی میتۆدی توێژینەوەی وەصفی، تیایدا تێبینی ڕەفتاری تاکەکەس یاخود چەند کەسێك دەکرێت بەو شێوەیەی کەڕوودەدات بەبێ دەستکاریو گۆڕین، هەروەها پرۆسەی گەشەکردن وەك دیاردەیەك لەدیاردەکانی بالآبوونی منداڵ، بەدواداچوونی بۆ دەکرێت بەبێ دەست تێخستن بۆ گۆڕینی هەلومەرجی گەشەکردنەکە.

---

| میتۆدی توێژینەوەی زانستی | منهج البحث العلمي |
|---|---|

Scientific research method

---

میتۆدی توێژینەوەی زانستی بریتیە لەبەکارهێنانو گرتنەبەری ڕێگاو شێوازی زانستی بۆ گەیشتن بەڕاستییە نوێیەکانو سەلماندنیان، لەپێناو دەوڵەمەندکردنو گەشەکردنی مەعریفەی مرۆڤایەتیدا. هەوڵدانێکی وردو ڕەخنەگرانەیە بۆ گەیشتن بەچارەسەری ئەو کێشانەی ڕووبەڕوی مرۆڤ دەبنەوەو ڕێگرن لەبەردەمیدا، یاخود ئامارو پشکنینی وردە بۆ دۆزینەوەی زانیاریو پەیوەندی نوێو لێکۆڵینەوەیان، تاکو مەعریفەی مرۆڤایەتی گەشەبکاتو بەرەو پێشەوە بچێت.

---

| میتۆدی کلینیکی | الطريقة الكلينيكية | Clinical method |
|---|---|---|

یەکێکە لەڕێگاکانی توێژینەوەی زانستی وەصفی، هەندێ جاریش بەڕێگای توێژینەوەی حاڵەت ناودەبرێت. لەم میتۆدەدا هەردوو ڕێگای بەکارهێنانی ئەزموونو تێبینی سروشتی کۆدەکرێنەوە بەمەبەستی گەیشتن بەسیستمێکی زانیاریو داتا لەبارەی تاکەکەسەکەوە، بەهۆی یاداشتو تۆمارەکانو هەموو سەرچاوەکانیترەوە هەوڵ دەدرێت وێنەیەکی قوڵو تەواوەتی لەمێژووی حاڵەتەکە دەستنیشان بکرێت لەسەرەتای دروست بوونو سەرجەم ئەو بارو ڕەوشانەی کەلەگەڵیدا هاتوونو گۆڕانکارییان بەسەردا هێناوە.

ئەم فێڵە بەرگرییانە هەوڵدانی ناڕاستەوخۆن بۆ هێنانەدی گونجاندنو هاوسەنگی دەروونیو بریتین لەکۆمەڵێك کەرەسەو شێوازی نەستیو لەلایەن تاکەکەسەوە بەکاردێنو ئەرکیان شێواندنو سڕینەوەی حەقیقەتە بەئامانجی ڕزگارکردنی کەسەکە لەحاڵەتەکانی نائارامیو دڵەڕاوکێ، کە بەرئەنجامی ئەو ململانێ و شکستانەن هەڕەشە لە ئاسایشی دەروونی مرۆڤ دەکەنو دەخوازن تاکەکەس بپاریزنو داکۆکی لێبکەن تاکو زیاتر بڕوای بەخۆی هەبێتو ڕێز لەخودی خۆی بگرێتو ئاسودەیی سایکۆلوژی بەدی بهێنێت. کەواتە خودی مرۆڤ فێڵە بەرگرییەکان وەك چەکەکانی بەرگریکردن لەدەروون بەکاردەهێنێت دژ بەشکست و نائارامیو دڵەراوکێ، ئەرکی ڕاستەقینەیان پاراستنی منە Ego لەو هەڕەشانەی ئاراستەی دەکرێت لەلایەن نەستو منی باڵاو جیهانی دەرەکییەوە. هەموو کەسێك ئەم فێڵە بەرگرییانە بەکاردەهێنێت (کەسانی ئاسایی و نائاساییو ساغو نەخۆش) بەڵام جیاوازییەکەیان لەوە دایە مرۆڤی ئاساییو ساغ سەرکەوتوو دەبێتو نائاساییو نەخۆشیش بەبەردەوامی شکست دەهێنێ. یەکەمیان بەشێوەیەکی مام ناوەند بەکاریان دەهێنێتو دووەمیان زیادڕەوی دەکات لەبەکارهێنانیاندا، **هەر شتێك لەڕادەی خۆی زیاتربوو بۆ دژەکەی هەڵدەگەڕێتەوە.** کەرەسەو شێوازێکی نەستیو ناڕاستەوخۆیە لەلایەن تاکەوە بۆ بەر قەرارکردنی گونجانی دەروونی، ئەرکی میکانیزمی بەرگری شێواندنو سڕینەوەی حەقیقەتە بەو مەبەستەی تاکەکەس حاڵەتەکانی نائارامیو دڵەڕاوکێی، کە بەرئەنجامی نوشستو ململانێ چارەسەر نەکراوەکانەو هەردەم هەڕەشەن بۆ سەر ئاسایشو هێمنیی دەروونی، لێی دوور بکەوێتەوەو ڕزگاری ببێت لێیان، واتا ئامانجی میکانیزمی بەرگری پاراستنو داکۆکی کردنە لەخودو بەدی هێنانی ئاسودەیی دەروونیە. میکانیزمی فێڵە بەرگرییەکان بەژمارە زۆرن، گرنگترینو دیارترینیان: **باڵابوون** (التسامي Sublimation) بریتییە لەبەرزکردنەوەی ئەو پاڵنەرانەی کە کۆمەڵگا قبوڵیان ناکات بۆ ئاستێکی بەرزو باڵاو گوزارشت لێکردنیان بەشێوازو کەرەستەی پەسەند لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە بۆ نموونە: باڵا پێکردنی پاڵنەری سێکس بۆ نوسینی شیعری دڵداریو پاڵنەری شەڕانگێزی بۆ وەرزشی بۆکسێن. **پاکانە، بیانوو** (التبرير Rationlization) لەسایکۆلۆژیای دەروونشیکاریدا ئەم حاڵەتە یەکێکە لەو فێڵە بەرگرییە نەستییانەی کە هەموو مرۆڤێکی ئاسایی پەنای بۆ دەباتو بەبڕو بیانوهێنانەوە ناوزەدکراوە. مرۆڤ لەڕێی ئەم فێڵە بەرگرییە نەستییەوە؛ ئارامییەکی دەروونی کاتی پێدەبڕێتو لەدووودڵیو پەشێوی دەروونی دووردەکەوێتەوە. بیانوهێنانەوە ڕاڤەکردنو شیکارێکی نەستییە بەئامانجی پێدانی هۆکاری کۆمەڵایەتی پەسەند؛ بۆ ڕەفتارێکی ناپەسەندی کۆمەڵایەتیو شاردنەوەی حەقیقەتە لە خودی کەسەکە خۆی. بەمەش خۆی بەدور دەگرێ لەگوناهباریو ئاسوودە دەبێتو خۆی بەهەڵە نازانێت، پێی وادەبێت ئەوەی کردویەتی لەسەر بنەمای بیرکردنەوەی لۆژیکی مەعقولە.

لەبیانووهێنانەوەدا؛ درۆکردن بەمانا سـایکۆلۆژییەکەی لەئارادا نییەو هیچ راسـتییەك پەردەپۆش نەکراوەو هاوکات هیچ ناراسـتییەکیش بەکەسـانیتر نەگوتراوە. ئەوەی کە هەیە؛ کەسـەکە درۆی لەگەڵ خۆیدا کردوە بەبێ ئەوەی خۆی ئاگادار بێت. بۆ نموونە: کەسـێکی هەژارو نەدار؛ براو بەخۆی دەهێنێت کە ژیانی هەژاری، خۆشیو بەختەوەرییەو بوونی سەروەتو سامانیش، بەڵاو کێشەو نەهامەتییە. سروشتی مرۆڤ وەهایەو هەمیشە پاکانە بۆ رەفتارەکانی خۆی دەکات. بۆ هەر هەنگاوێك کە ناویەتیو هەر کردەوەیەك کە ئەنجامی داوە، بڕوبیانووی هەیەو پێداگری لەسەر هەڵوێستی خۆی دەکات. کەمجار ئەم پێداگرییە لەهۆشیاریو عەقڵیو ئاگایی تەواوەوەیە، زۆربەی جاران ئەم رەفتارانە لەقوڵایی نەستەوە سەرچاوە دەگرێو کەسەکە خۆشی ئاگای لێ نییەو گەرچی پێیوایە بەرئەنجامی عەقڵو بیرکردنەوەی پێوەختو بڕیارەکانیەتی. بیانوهێنانەوە؛ بەرلەوەی هەوڵدان بێت بۆ ئەوەی بەرانبەرەکەمان بڕوامان پێبهێنێت، رازی کردنو بڕواپێهێنانی خودە بەراوبۆچوونێك کە مرۆڤە دەیکاتە پاڵپشت بۆ هەر کارێك کە کردوویەتی، یان هەر قسەو گوتارێك کە ووتویەتی؛ ئەویش بەمەبەستی دۆزینەوەی بەڵگەو پتەوکردنی قسەکانی یان ئەو کردەوەیەی کە ئەنجامیداوە. ئێمە کە هەڵەیەك دەکەین لەجیاتی ئەوەی بەدوای هۆکاری لۆژیکیی رەفتارە هەڵەکانماندا؛ بگەڕێینو رووبەرووی ببێنەوەو چارەسـەری بۆ بدۆزینەوە، لەجیاتی ئەوەی بەخۆماندا بچینەوەو بۆ هۆکاری ڕاستەقینەی کارە چەوتەکان بگەڕێینو کاربکەین بۆ ئەوەی لەئایندەدا سودیان لێوەر بگرین، دێینو بڕوبیانووی نالۆژیکی دەخوڵقێنینو حەقیقەتی تاڵو ناخۆش لەبیر خۆمان دەبەینەوە. کەواتە بڕوبیانووهێنانەوە؛ درۆیەکە لەقەبارەی خۆی گەورەترەو کەسـەکە خۆی پەی پێنابات. واتا لێکدانەوەی هەڵوێسـتەکەیە؛ لەدیدگاو بۆچوونی کەسـەکە خۆیەوەو بەپەسـەند وەرگرتنو بەراستەقینەی زانینی هەڵوێستی خۆیەتیو سورە لەسەر بەلۆژیکی زانینی هۆکارەکان، بەڵام ئەمە شاردنەوەی حەقیقەتەو نەستی کەسەکە رێگرە لەدەرکەوتنی؛ تاکو نائارامیو شڵەژانی دەروونی لێ دور بخاتەوە. ئەو بەلای خۆیەوە عاقڵانە رەفتار دەکات، بەڵام لەراسـتیدا رەفتـارەکەی تەواو هەڵچوونییە. **پەرچە کردار پێکهێنـان** (تکوین رد الفعـل the reaction configure) بریتییە لەگوزارشـت لەپاڵنەرێکی نابەجێو ناشـیرینو نەشـیاو، بەئاراسـتەیەکی پێچەوانە بۆ نموونە ئـایینداری وەك پەرچەکردارێـك بۆ بێ بـاوەڕی، زیادرەوی لەخۆپێچانەوە وەك پەرچەکردارێك بۆپاڵنەری سـێکسـیي بەهێز، هێرش کردنە سـەر ژنانی سـفور وەك پەرچەکردارێك بۆحەزکردن لەسـفورایەتیو زیادەڕەوی لەپێکەنین وەك پەرچەکردارێك بۆ کارەسـاتو لێقەومانێکی گەورە. **چەپاندن** (الکبت Repress) فێڵێکی دیاري بەرگرییەو بریتییە لەدورخستنەوەو چەپاندنی هزرو بیری پڕ لەژانو ئازاراویو نابەجێ کە سـەرچاوەی دڵەراوکێن، لەگۆڕەپانی هۆشـیارییەوە بۆ گۆڕەپانی نەسـت تاکو کەسـەکە خۆی بەدور بگرێت لەگوناهو ئەشکەنجەی خودو ویژدان وەك چەپاندنی غیرە یان ڕقو کینە. ئەمەش بۆ ئەوە دەکرێت هەستکردن بەگوناهو پەشیمانیو ئەشکەنجەی

ویژدان دوور بخرێنەوەو ڕوونەدەن. بەڵام چەپاندن فێڵێکی سـادەو سـاویلکەیەو نابێتە هۆی سڕینەوەو کوژانەوەی یەکجارەکی، بەڵکو ئەو ئەزموونو هزرانە لەنەستدا ئەمێننەوەو هەمیشە ئەگەری وروژاندنیان لەئارادایە بەهۆی هەڵوێست یان وروژێنەرێکی هێمـاییەوە، بۆیە مرۆڤەکە بەردەوام لەدڵڕاوکێدایە بەبێئەوەی سـەرچاوەکەی بۆ بدۆزرێتەوەو ئەبێتەهۆی بەفیرۆدانی وزەو توانایەکی زۆری تاکەکەس. **خستنەبر** (الابدال Substitution) بریتییە لەگۆڕینی ئامانجێك یان پاڵنەرێك کە تێر نەکرێتو لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە نابەجێ بێت، بەیەکێکیتر کە تا رادەیەکی زۆر هاوشـێوەی ئەوەی یەکەم بێت. وەك گۆڕینی ئاراستەی ڕەفتاری شەڕانگێزی بەرانبەر باوك یان برا، ڕووەو کەرەسەی یاریو تێکشـکاندنی. یاخود گۆڕینی ململانێ هەڵچوونیەکان یان پاڵنەرە چەپێنراوەکانو گوزارشـتکردن لێیان بەپرۆسـە هەسـتیو جوڵەییو فسـیۆلۆجییەکان، وەك لەمەیدانی جەنگدا گۆڕینی شۆکی تەقینەوە بۆ کوێری هێستیری. **خستنەسەر** (اسقاط Projection) بریتییە لەخستنەسەری ئەو خەسڵەتو سیفاتانەی لەخودی کەسێکدا هەیەو نابەجێن بەکەسـانیترەوە، ئەوەی لەخۆیـدا هەیە ئەیخاتەسـەر ئەوانیتر، ئەمەش بەرلەوەی تاوانبارکردنی کەسـانیتر بێت، بۆ خۆی دانپیادانانێکی نەسـتییە بەو خەسـڵەتو سـیفاتە نابەجێیانەدا، وەك وەسـفکردنی خەڵکی بەناپاکیو خۆپەرسـتیو درۆکردنو کەمتەرخەمی، یان ئارەزووی ناپاکی هاوسـەرێتی، بەڵام ئەم حەزە نەسـتییەی ئەخاتە سـەر ژنەکەیو بەناپاکی هاوسـەرێتی تۆمەتباری دەکات. **سڕینەوە** (الالغاء Undoing) فێڵێکی بەرگرییەو تاکەکەس بەڕەفتارێك هەڵدەسـتێت کە بەتەواوەتی پێچەوانەی ئەو ڕەفتارەیە کە پێشـتر پێی هەسـتاوە، چونکە ئەوەی یەکەمیانی بەلاوە ماقوڵ نەبووەو دەیەوێت چاکی بکاتەوەو کاریگەرییەکەی نەهێڵێت. وەك ئەو دایکەی منداڵەکەی سزا دەدات بەڵام پاش کەمێك نوقمی خۆشـەویسـتی دەکات. **قەرەبوو** (التعویضCompensation) فێڵێکی بەرگری نەسـتییە تیایدا تاکەکەس لەکاتی شـکسـت خواردنی لەبوارێکدا، هەوڵ بدات ئەو شـکسـتەی لەبوارێکیتردا قەرەبوو بکـاتەوە. زۆرێـك لەچـالاکییە داهێنەرەکـان قەرەبووکردنەوەن، وەك ئەو کورتە باڵایەی لەبەر هەست کردن بەکەمی لەبواری زانست یان سـیاسـەتدا سـەرکەوتن بەدەسـت بهێنێت. **کشانەوە** (الانسحاب Withdrawal) بریتییە لەکشانەوەو هەڵاتن لەو بەربەستو لەمپەرانەی ڕێگرن لەتێرکردنی پێویستییەکان، یان هەڵاتن لەسەرچاوەکانی نائارامیو دڵەڕاوکێو هەڵوێستەکانی شکستو ململانێی توند، لەبەرانبەردا گرتنەبەری هەڵوێسـتی گۆشـەگیریو دورەپەرێزیو تەنهاییو خۆبەدوورگرتن لەتێکەڵاوی خەڵکی. ڕەنگە کەسـەکە لەجیاتی ڕوبەڕوبونەوەی کێشـەو گرفتەکانی؛ ڕوو لەداڵغەو خەوتنو مادەی هۆشـبەرو کارکردنی زۆر بکاتو خۆی پێیانەوە سـەرقاڵ بکات. لەڕاسـتیدا بەخۆبەدوورگرتن لەخەڵك کێشـەکان چارەسـەر نابن بەپێچەوانەوە ئاڵۆزتر دەبنو لێکتێنەگەشـتنو بەدحاڵیبوون زیاتر دەکەنو خەڵکی وای بۆ دەڕوانن لەخۆی گۆڕاوە فیزو خۆبەزلزانینی هەیەو ئەم گومانەش ڕقو کینە لەنێوان کەسـەکەو خەڵکیدا

زیاتر دەکات‌و دواجار گەڕانەوەی کەســـەکە بۆ خەڵکی قورس‌و ئاســـتەم دەبێت چونکە لێوەشـاوەیی پێویسـتی بۆ خۆگونجاندن لەدەسـتداوە. **گەڕانەوە** (النكوص Regression) فێڵێکی بەرگری نەستییە بریتییە لەگەڕانەوەو کشـانەوە بۆ ئاسـتێکی پێنەگەشـتووی ڕەفتار لەکاتێکدا کەسـەکە ڕووبەڕووی کێشـە یان هەڵوێسـتی نائومێدی ببێتەوە، وەك ئەو پیاوەی لەکاتی کێشـەدا؛ منداڵانە دەگری. **گواستنەوە** (التحويل Conversion) بریتییە لەگۆڕین یان گواســـتنەوەی هەڵچوونێك لەبابەتە راســـتەقینەکەی خۆیەوە بۆ بابەتێکی دیکە. تاکەکەس بەم فێڵە نەستییە؛ هەڵچوونە بەندو چەپێنراوەکانی بۆ هزرو بابەت‌و کەسانێك ئاراســـتە دەکات کە لەبنەڕەتدا هیچ پەیوەندییەکیان بەو هەڵچوونانەوە نییە. بۆ نموونە کاتێك کەسێك کە نەتوانێت خۆشەویستییەکەی بۆ ژنێك دەرببڕێت، خوشەویستییەکە منـداڵی ئەو ژنە بگوێزێتەوەو بەتونـدی چـاودێری منـداڵی ژنەکە بکات. یـان کەســـێك نەتوانێت شـــەڕانگێزییە جەســـتەییەکەی ئەنجام بدات، بەجنێودان گوزارشـــتی لێ بکات. **نەرێنێتی** (السلبية Negativism) نالەباری لەتیۆری دەروونشیکاریدا یەکێکە لەمیکانیزمی فێڵە بەرگرییەکان‌و بریتییە لەبەرگریکردن لەو فشـــارو لێپرسراوێتییەی کە لەئەســـتۆی تاکەکەســـدایەو داوای لێدەکرێت بەڵام ئەم پێچەوانەکەیان دەکات وەك حاڵەتەکانی بێدەنگی و یاخی بوون و ڕەتکردنەوەو نکوڵی کردن.

| | | |
|---|---|---|
| مێشك | المخ | Cerebrum |

بەشی باڵاو گەورەیە لەدەماغ‌و لەکۆئەندامی دەماری ناوەندی‌و لەناو ئێســـکی ســـەردایە (بڕوانە دەماغ).

| | | |
|---|---|---|
| مێشك شتنەوە | غسيل المخ | Brainwashing |

شتنەوەی مێشك یان تێکشکاندن‌و بێکەڵککردنی عەقڵ بەشێوەیەکی مەبەستدار لەلایەن کەســـێکیترەوە، بریتییە لەسڕینەوەی بەهاو چەمك‌و هەڵوێســـت‌و بیروباوەڕو بۆچوون‌و لایەنگیرییەکانی کەســـێك‌و گۆڕینی بۆ بەهاو چەمك‌و هەڵوێســـت‌و بیروباوەڕو لایەنگیریی دیکە کە کەســـێکیتر یان لایەنێکیتر خـاوەنیەتی. ئەم کارەش بەشـــێوەیەکی ڕێك‌وپێك‌و سـیسـتماتیك دەکرێت‌و پسپۆڕی‌و شـارەزایی زۆری گەرەکەو کارێکی هەروا ئاسـان‌و سـوك نییە. گۆڕینی بیروباوەڕی پتەوو چنراوو لکاو بەکەســـێتییەوە، مەحاڵە لەڕێگای شـــەڕی سایکۆلۆژیەوە ئەنجام بدرێت ئەم کارە هێزێکی زیاتری دەوێت‌و بە مێشك شتنەوە ئەنجام دەدرێت.

| | | |
|---|---|---|
| مێشکۆکە | المخيخ | Cerebellum |

یەکێکە لەبەشـــەکانی پشـــتەوەی مێشـــك، بەئەرکەکانی ڕێکخســـتنی چالاکی جوڵەیی هەڵدەستێت.

# ن

| Blindness | العمى | نابینا |
|---|---|---|

واتا بێبەشبوونیو دابڕان لەتوانای بینین، ئەم دابڕانەش ڕەنگە بەرئەنجامی پێکانی چاو یان دەماری بینین بێت؛ لەم کاتەدا قسەکە لەسەر کوێری لایەنییە. خۆ ئەگەر هۆکارەکەی بۆ پێکانی هەردوو ناوچەی پشتەوەو خوارەوەی توێژاڵی مێشك بگەڕێتەوەو بەسەر زانیارییە بینراوەکانەوە ڕەنگبداتەوە؛ لەم حاڵەتەدا قسە لەسەر کوێری توێژاڵی مێشك یان پشتەوەی مێشك یان ناوەندەکەیەتی. لەمەی دووەمیاندا ئەندامەکانی هەست ساغو بێ کێشەنو ئەرکی خۆیان بەجێدەگەنن بەڵام کەسەکە ناتوانێت لەڕێی تەماشاکردنەوە شتومەکەکان بناسێتەوە.

| Coercion | القسرية | ناچاری |
|---|---|---|

کردەوە یان جوڵەی چەندبارەی ناچاریو لەقاڵب دراوەکان دەگرێتەوە، کەسەکە هەست بەوابەستەبوونو هێزێکی ناوەکی خۆسەپێن دەکات، زۆربەی حاڵەتەکانی ئەو چەشنە ڕەفتارەش سروتییە (طقوسية).

| Tender-minded | رقيق الطبع او المنزع | ناسكو نازدار |
|---|---|---|

لای ولیام جێمس ئەم چەشنە کەسێتییانە هەست ناسكو نەرمونیانو ئایینداروگەشبینن.

| Recognition | التعرف | ناسینەوە |
|---|---|---|

پرۆسەیەکی عەقڵییەو بریتییە لەیادکردنەوەی شتێك کە لەبەردەمی هەستەکاندا بێت، واتا هۆشیاری تاکە بەرانبەر پەیپێبراوەکەی ئێستا وەك بەشێك لەئەزموونەکانی رابردوو، وەك ئەوەی لەگەڵیدا ئاشنا بێتو شتێکی نامۆو تازە نەبێت بەلایەوە. ناسینەوەو زانین وەك ئەوەیە بڵێین: ئەمە ئەو کتێبەیە کە بەدوایدا ئەگەڕام نەك بڵێین: ئەمە ئەو کتێبە نییە کە بەدوایدا ئەگەڕام.

| ناكۆمەڵایەتی | لااجتماعي، غير اجتماعي | Unsocial or Unsociable |
|---|---|---|

بەکەسێك یان کردەوەیەك دەوترێت کە وابەستەبوونی بەپێوەرو نەریتو ئاكارو ئایدیای گروپ یان کۆمەڵگاوە تیا بەدی نەکرێت. ڕەفتاری ناکۆمەڵایەتی دژەو وابەستە نییە بەسیستمی کۆمەڵایەتی باو بەهەموو ڕێساو دامەزراوەکانییەوە. ئەم ڕەفتارە ڕەنگە هۆشیارانەو بەویستی کەسەکە ئەنجام بدرێتو گوزارشت لەنەیاریی بکاتو بۆ تۆڵە سەندنەوە بێت، یاخود پەرچەکردار بێت بۆ ئەو ڕەوشە سەپێنراوەی کە تیایدا دەژی. کەواتە کەسەکە لەگەڵ ڕێساکانی ژیانی کۆمەڵایەتیدا ناگونجێت ئەمە بەو مانایە نایەت کە دژ بەکۆمەڵگە دەوەستێتەوەو لەبەرانبەریدا شەرانگێزی ئەنجام دەدات، تەنها ئەوەندەیە کەسەکە لەپەراوێزدا دەژیو پارێزگارە نەك تاوانی کۆمەڵایەتی ئەنجام بدات. ڕەفتاری ناکۆمەڵایەتییانەی منداڵ گوزارشتە لەکەمو کورتی دڵئارامی کە لەناخەوە هەستی پێدەکات.

| نامۆ | المغترب | Expatriate |
|---|---|---|

کەسی نامۆ بەدەست یەکێك یان زیاتر لەڕەگەزو پێکهێنەرەکانی نامۆبوونەوە دەناڵێنێت، ڕەنگە هەست بەدەستەوەستانی و بێ دەسەڵاتی بکات و نەتوانێت وەك پێویست چالاکییەکانی بەپێی نەخشەو پلان بەئەنجام بگەیەنێتو لەئاکامیشدا تووشی بێ هوودەیی بێ و ماناو ئامانجی ڕەفتارەکانی لەدەست بدات، یاخود لەپێناوی بەدی هێنانی مەبەستو مەرامەکانیدا ڕەفتارێك بنوێنێت کە لەگەڵ بنەما ئاکارییەکانیدا یەك نەگرێتەوە. نامۆ لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە گۆشەگیر دەبێ و لەجیهانی خەڵك دەکشێتەوەو لەناو بازنەی داخراوی خۆیدا دەسوڕێتەوە، تەنانەت دژ بەکۆمەڵگەش دەوەستێت کە ئەمەش لەگەڵ سروشتی کۆمەڵایەتی ئادەمیزاددا ناگونجێت. لەزۆر حاڵەتدا کەسەکە لەخودی خۆشی دوور دەکەوێتەوەو نامۆ دەبێ بەخۆی و لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا لە پێوەندییەکی پەشێوو نائارامدا دەژیو ئەو جۆرە پەیوەندیەش خۆی لەخۆیدا هەنگاوێکە رووەو لێژبوونەوە بۆ نێو نەخۆشیە دەروونییەکان. (بڕوانە نامۆبوون).

| نامۆبون | الاغتراب | Alienation |
|---|---|---|

نامۆبوون حاڵەتێك نییە تایبەت بێت بەکۆمەڵگەیەکی دیاریکراوەوە یان بەڕژێمێکی ئابووریو کۆمەڵایەتی تایبەتەوە، بەڵکو دیاردەیەکە کە دەتوانرێت لەهەموو بەشەکانی ژیانی کۆمەڵایەتیدا دەست نیشان بکرێتو لێی بکۆڵرێتەوە. بەهۆی بوونی هەندێ هەلومەرجی دیاریکراوەوە سەرهەڵدەدات هەروەك چۆن گوڕو تاوی ئەم دیاردەیە بەجیاوازی ئاستی ڕۆشنبیریو باروڕەوشی کۆمەڵایەتی دەگۆڕێتو گۆڕانی بەردەوامی بەسەردا دێت. نامۆبوون یەکێکە لەدیاردە مرۆییەکانو لەهەموو ڕژێمو ئاستی ڕۆشنبیری کۆمەڵگەیەکدایەو تا تاکەکانی کۆمەڵ هەست بەتەنیایی خۆویستی خۆیان بکەنو

دەســتەوەســتان بن لەوەڵامدانەوەی بارودۆخی گشــتی باوی ئەو کۆمەڵگەیەی کە تیایدا دەژین و ئەو ئاستە ڕۆشنبیرییەی کە خۆیان بەئەندام دەزانن تیایدا، تا ئاکاری گشتی قبوڵ نەکەن کە زۆربەی خەڵکی کۆمەڵگەکەیان پیادەی دەکەنو قبوڵیانە، دەکرێت بەشێوەیەك لەشێوکانی دەربکەوێ و خۆی بخاتە ڕوو. ڕۆسۆ (1712- 1778) یەکەمین کەســە زاراوەی نامۆیی بەکار هێناوەو پێیوابووە کاتێك هەندێ لە نوێنەران بە نوێنەرایەتی گەل هەڵدەسـتن، ئەوا ئەو گەلە ناتوانێت سـەروەرێتی خۆی پیادە بکاتو لەچوارچێوەی نیشــتمانەکەیدا گۆشــەگیر دەمێنێتەوەو هەســت بەنامۆیی دەکات، هەروەها دەڵێت: دەستەی نوێنەرایەتی ڕەنگە ببنە ئامێرێك بۆ حوکمڕانی بەڵام مەحاڵە بتوانن ببن بەئامێرێك بۆ دەربڕینی ئیرادەی گشتی.

---

| نامۆبوونی دەروونی | الاغتراب النفسي | Alienatism psychological |
|---|---|---|

نامۆبوونی دەروونی یاخود نامۆبوون لەدەروون یان خودی ڕاستەقینە، ئەوەیە کە ناهێڵێت تاکە کەس ئینتیمای بۆ کەســانیتر هەبێت، واتا نامۆبوون لەوانیتر. یاخود بریتییە لەجیابوونەوەی تاك لە (من)ی واقیعی بەهۆی ڕۆچوونو سەرقاڵییەوە بەنوێ بوونەوەوەو یان بەزەرور زانینی چوونیەکیو هاوتایی لەگەڵ ئارەزووی کەســانیترو دامەزراوە کۆمەڵایەتییەکان.

---

| ناو | اسم | Noun, Name |
|---|---|---|

ناو قەوارەو بوونی سەربەخۆ بەمنداڵ دەبەخشێتو ئاماژەیە بۆ تاکەکەسو لەکەسانیتری جیادەکانەوەو ئینتیمای بۆ خێزانو بنەماڵەیەك دیاری دەکات. لەنەوەکانەوە دەگوێزرێتەوەو ناسنامە دەچەسپێنێت. پەنابردنە بەر نازناوی (لقب) زیادەش لەگروپەکاندا؛ هەوڵدانە بۆ دۆزینەوەی شوناسنامەیەکی نوێو هێمایی دیکە.

---

| ناوەڕۆکی دیار | المحتوى الظاهر | Content, Manifest |
|---|---|---|

ئەم چەمکە فرۆید لەساڵی 1900 دا هێنایە گۆڕێو مەبەست لێی چیرۆکی خەونەکەیە کە خەوبین دەیگێڕێتەوەو پێشکەشی دەکات. ناوەڕۆکی دیار بەرهەمی خەونە چونکە وێنەیەکی وەرگێڕدراوی هزرەکانی نێو خەونەکەیە واتا ناوەڕۆکە نادیارەکەی، ئینجا دەخرێتە بەر پرۆسەکانی گۆڕینو هەموارکردنی پێویست؛ بۆ ئەوەی بتوانرێت بگێڕدرێتەوەو باسی لێوە بکرێت. ئەوسا دەتوانرێت قسە لەسەر ناوەڕۆکی دیاری خەون بکرێتو دواتر ڕاڤە بکرێت.

| ناوەرۆکی نادیار | المحتوى الكامن | Content, Latent |
|---|---|---|

ئەم چەمکە فرۆید لەساڵی 1900 دا هێنایە گۆڕێ‌و مەبەست لێی هەموو ئەو هزرو بیرۆکە شاراوانەیە کە لەپشت وێنەو دیمەنەکانی نێو خەونەکاندان. هەموو ئەو ئاماژانەیە کە رابەرایەتیمان دەکەن لەشیکاری خەونداو بەرهەمی پرۆسەی راڤەکردنەکەیە. دۆزینەوەی ناوەرۆکی نادیاری خەون رێخۆشکەرە بۆ دۆزینەوەی گوزارشتێك کە رەسەنترو نزیکتر بێت لەحەقیقەت‌و مادەی خەونەکەوە (بۆ نمونە ئارەزووی رەتکردنەوەی لەسەر خود). بەم پێیە چەمکی ناوەرۆکی نادیار بەسەر هەموو بەرهەمێکی نەستیدا پراکتیزە دەبێت.

| ناوەندە مۆخییەکانی ئاخاوتن | مراكز الكلام المخية | Cerebral Speech Centers |
|---|---|---|

ناوەندە مۆخییەکانی ئاخاوتن درەنگتر دەرکەوتوون بەراورد بەئاستی یەکەم کە ناوەندە مۆخییە هەستیەکانە (بیستن، بینین، چێژ، بۆن‌و بەرکەوتن). بەڵام فاکتەری سەرەکی خۆی لەو گۆڕانکارییە چۆنایەتیەدا دەبینێتەوە کە لەپێکهاتەی خانەکانی هەر دوو نیوە گۆی مۆخدا روویانداو بوونە هۆی پەرەسەندنی لووەکانی ناوچەوان و لووەکانی لاتەنیشت (کە ناوچەکانی ئاخاوتنی تێدایە)و خاوکردنەوەی پەرەسەندنی لووەکانی لاجانگ هەروەك دەردەکەوێت ئەم بەرەو پێش چوونەش دەگەڕێتەوە بۆ ژینگەی کۆمەڵایەتی‌و بەتایبەتیش بۆ بەکارهێنانی ووشەکان‌و چالاکی گروپایەتی لەملکەچکردنی سروشتدا. بەواتا مرۆڤ تاکە بونەوەرێکی نێو گیانلەبەرە شیردەرە باڵاکانە کە خاوەنی ناوەندەکانی مۆخی زمانەو ئەو ناوەندانەش دەتوانن لەکاتی ئاخاوتندا دەنگ Voice دروست بکەن. بەڵام گیانلەبەرە شیردەرە باڵاکانیتر تەنها توانای ئەوەیان هەیە دەنگەکان Sounds بەبێ مانایی‌و لەشێوەی وەڕین یان بۆڕاندن یان جیکاندن (جیکە جیك لای باڵندەکان) دەربڕن، دیارە لەمەشدا پشت بەناوەندە فسیۆلۆژییە دەماغییە هەستیەکان دەبەستن کە دەکەونە (دەماغی دێرین) بەشی خوارەوەی دەماغ. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە ئامرازی ئاخاوتنی دەربڕراو Articulate Speech یان زمان ئەو ئامرازە فسیۆلۆژیەیە کە تەنها لای مرۆڤ هەیەو ناوچەکەشی لەبەشی سەرەوەی پێشەوەی توێژاڵی مۆخدایەو، ناوەندە مۆخیە جوڵەییە تایبەتەکانیشی وەبەردەهێنێت کە لای زۆربەی خەڵکی نیوەی چەپی گۆی مۆخ دادەپۆشێت‌و، لای کەمینەیەکی کەمیش دەکەوێتە نیوە گۆی ڕاستەوە. ئەم کەمینەیە ئەوانەن کەدەستی چەپیان لەنوسین و کاروباریتردا بەکاردەهێنن و 5%ی کۆی خەڵکی پێکدەهێنن. هەروەها سەلمێنراوە کە لەتوێژاڵی مۆخی مرۆڤدا چوار ناوچەی مۆخی تایبەت بەدەربڕینی دەنگی ووشەو برگەکانی ووشە هەیە (نیوەیان دەکەونە لای ڕاستی مۆخەوەو نیوەکەیتر دەکەونە لای چەپەوە). هەروەها دەرکەوتووە کە تەنها لای مرۆڤ ناوچەکانی تایبەت بەجوڵەی ئاخاوتنی هەیەو، لێپرسراوە لەجوڵاندنی دەم‌و قورگ‌و زمان و لێوان لەکاتی قسەکردندا. ئینجا لەبەر ئەوەی هزر پەیوەندیەکی پتەوی بەزمان‌و

(بەمەعریفەوە لەڕووی ناوەڕۆکەوە) هەیەو بناغەیەکەی فســیۆلۆژی مۆخی هەیە. بۆیە دەکرێت بڵێین: ناوەندە مۆخییەکانی ئاخاوتن بناغەی جەســتەیین بۆ هزرو بیرکردنەوە. واتــا مۆخ ئـامرازی فســیۆلۆژیو پێگەی مـادیو جەســتەییە بۆ هزر. بەگوزارشی ســایکۆلۆژیانە: ژیانی عەقڵی مرۆڤ، لەڕووی بناغە فســیۆلۆژیەکەیەوە بریتیە لەچالاکی دەماریی باڵا کە هەردوو نیوە گۆی مۆخو بەتایبەتیش ناوەندەکانی زمان پێی هەڵدەســتنو بەئەنجامی دەگەیەنن.

| Broka speech center | مركز الكلام بروكا | ناوەندی ئاخاوتنی برۆکا |
|---|---|---|

زانـای توێکاری فەرەنســـایی برۆکا (1824-1880) بەپشـــتبەســتن بەدەرهـاویشـــتە فســیۆلۆژییەکانی گاڵ، دەریخســت کە چەند ناوەندێکی مۆخی هەیەو تایبەتە بەزمانەوەو دواتریش هەندێکیان بەناوی برۆکاوە ناوزەد کران. ئەو گریمانەیەی برۆکا بەپشــکنینی تاقیگەیی لەســەر دوو نەخۆش پشــت ئەســتورکرا، یەکێك لەو دوو نەخۆشــە لەتەمەنی پەنجا ساڵیدا بوو، ئەویتر هەشتاو چوار ساڵ بوو. هەردووکیان سەرەڕای ساغی دروستی کۆئەنـدامی دەربڕینیـان بەڵام توانـای دەربڕینیـان نەمـابوو. لەدوای پشــکنینی وردەوە دەرکەوت: نەخۆشی یەکەم لەتەمەنی بیســت ســاڵاندا توانای ئاخاوتنی لەدەســتداوە لەکاتێکدا باڵی ڕاســتی توشی ئیفلیجی هاتووەو لەتەمەنی چلوچوار ســاڵیدا لەجێدا کەوتووەو لەدوا ساڵەکانی تەمەنیشیدا بەدەست دژواری بینینەوە ناڵاندویەتیو نەیتوانیوە بنوســێتو هەســتی ئازاریشــی نەماوەو، کێشــی دەماغی نزیکەی 987 گرام بووەو هەندێکیش لەبەشـەکانی پێشـەوەو سـەرەوەی مۆخیی پوکاوەتەوە. بەڵام نەخۆشی دووەم: کێشـی دەماغی نزیکەی 1.136 گرام بووەو هەندێك لەبەشـەکانی پێشـەوەو سـەرەوەی مۆخیی پوکاوەتەوە. هەموو ئەمانە وایان لەبرۆکا کرد گریمان بکات: هۆی لەدەســتدانی توانای ئاخـاوتنی ئەو دوو نەخۆشـــە بریتییە لە لەدەســتدانی ناوەنـدی مۆخی تـایبەت بەدەربڕینەوە. ئەو گریمـانەیەی برۆکـا بەدرێژایی نیوەی دووەمی ســـەدەی نۆزدەهەم، مشــتومڕێکی توندی لەنێوان زاناکانی فســیۆلۆژیای مۆخدا وروژاند، لەنێوان ئەوزانایانەی کە بانگەشـــەی (یەکێتی کاری مۆخ) یان دەکردو، ئەوانەش کە باوەڕیان بەتایبەتمەندێتی ناوەندە مۆخییەکان هەبوو. لەسی ســاڵی کۆتایی ســـەدەی نۆزدەوە ئیتر ئەو توێژینەوە تاقیگەییانە دەرکەوتن کە پاڵپشــتی گریمانەکەی برۆکایان دەکرد. یەکەمین و گرنگترین پشکنینی تاقیگەیی کە کرابێت، هەردوو زانای فسیۆلۆژیی ئەڵمان فریچ (1838-1927)و هیتزگ (1838-1907) کردوویانە لەســاڵی 1870 دا لەســەر ئەو ســەربازە ئەڵمانیانەی لەجەنگی نێوان ئەڵمانیاو فەرەنســادا بریندار بوونو دەماغیان پێکرابوو. بۆیان دەرکەوت ئەو ســـەربازانەی توانـای دەربڕینیان لەدەســتدا بوو، ئەو برینـدارانە بوون کۆئەنـدامی دەربڕینیان ســاغو دروســت بوون بەڵام ئەو ناوچە مۆخییانەی ئاخاوتندا پێکرا بوون کە برۆکا ئاماژەی بۆ کردبوون. ئەم هەڵێنجانە زانستیەش خۆی لەخۆیدا تیۆری تایبەتمەندێتی

ناوچە فرمانییەکانی مۆخییان پشت ئەستور دەکردو، پاشان پسپۆڕان وەك ڕێزلێنان، ئەو ناوەندە مۆخییەی لەلایەن برۆکاوە دۆزرابوەوەو ئاماژەی بۆ کرابوو، ناویان لێنا (ناوەندی برۆکا).

| نەخشەی عەقڵی | الخريطة العقلية | Mental map |
| --- | --- | --- |

کەرەسەیەکی گوزارشتکارییە دەربڕینە بۆ بیرۆکەو هزرو پلانەکان؛ بەتەنها پشتبەستن نییە بەقسەو ئاخاوتن بەڵکو بۆ گوزارشتکردن لەبیرۆکەیەك وێنەو نیگارو هێڵکاریو ڕەنگو ...تاد بەکاردەهێنرێت، ڕێگایەکی یادکەوتنەوەیەو لەوێنەو نیگارو هێڵکاریو ڕەنگەکاندا پشت بەیادگای بینراوەکان ئەبەستێت چونکە بەئاسانی ئەگێڕدرێنەوەو بنەماکانی یادکەوتنەوەیان ئاسانو سووکە. تۆنی بۆزان Tony Buzan (1942-2019) کە داهێنەری نەخشەی عەقڵییە لەپێناسەکردنیدا ئەڵێت: تەکنۆلۆجیایەکی وێنەیی بەهێزەو کلیلێکە هاوکاری مرۆڤ ئەکات لەبەکارهێنانی وزەی مێشکدا لەڕێی خستنەگەڕی زۆربەی تواناو لێوەشاوەییە عەقڵییەکان بە(ووشە، وێنە، ژمارە، لۆجیك، ڕەنگ، ریتم).

| نەخۆشی دەروونی | المرض النفسي | Mental illness |
| --- | --- | --- |

لەسایکۆلۆژیادا مەرج نییە هەر کەسێك نیشانەی نەخۆشی تێدا نەبوو یاخود پێوەی دیارنەبوو، ئیتر بەدەروونساغ هەژمار بکرێت. ئەم جیاکارییەکە لەبواری جەستەییو تەندروستی ئەندامیدا ئاسانترەو لەوێدا دەکرێت بڵێین هەردوو چەمکی لەشساغو لەشنەخۆش پێچەوانەی یەکترن. واتا ئەگەر کەسێکی لەشساغ لەلای خۆیەوە هەستی بەنەخۆشی نەکردو پێوەرو پشکنینە پزیشکییەکانیش هیچ نەخۆشییەکیان بۆ تۆمار نەکرا، مانای وایە ئەو کەسە لەباری لەشساغیدایە. بەڵام دەروونساغی بەجۆرێکیتر لێکدەدرێتەوە. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO لەپێناسەکردنی دروستی دەروونیدا دەڵێت: ئەو حاڵەتەیە کە تیایدا حەوانەوەو پشووی جەستەییو دەروونیو کۆمەڵایەتی بەرقەرارەو هەر بەتەنها بریتی نییە حاڵەتی نەبوونی نەخۆشی. ناکرێت هەر کەسێك ڕەفتاری نائاسایی لێوەشایەوە ئیدی وەك نەخۆشان ناوزەد بکرێت. چەمکی ڕەفتارنەخۆش هەرگیز هاوواتای چەمکی دەروون نەخۆش نییە. دەشێت کەسێکی دەروونساغ لەهەڵوێستێکی دیاریکراودا ڕەفتارێکی سەرپێی ئەوتۆ بنوێنێت، کە بەهەموو پێوەرەکانی نەخۆشی دەروونی، بەنیشانەیەکی نەخۆشی تۆمار بکرێت، بەڵام ئەنجامدەری ئەو ڕەفتارە لەتەواوی هەڵوێستەکانی دیکەدا مرۆڤێکی ئاسایی بێت و بەدەست هیچ کێشەو گرێ و نەخۆشییەکەوە نەناڵێنێت. بۆیە ناکرێت بەیەك ڕەفتارو یەك هەڵوێست بڕیاری ساغی و ناساغی دەروون بەسەر کەسێکدا بدرێت. لەدرووستی دەروونیو تەنانەت لەژیانی ڕۆژانەشدا، دەسنیشانکردنی مرۆڤی دەروون نەخۆش، زۆر ئاسانترە لەدیاریکردنو ناساندنی مرۆڤی دەروونساغ. شارەزایان هاوڕاو کۆکن سەبارەت بەئەوەی کە نەخۆشی

دەروونی بریتییە: (لەدڵەڕاوکێی بەردەوام یان پەشێوی فکری) یان هەستکردنە بەناڕازی بوون یان هەستنەکردنە بەدڵئارامی. ڕەفتارێکە لەلایەن کەسێکەوە ئەنجامدەدرێت نەخۆی نەکەسانیتر پێی ڕازی نین، ئەمەش دەرئەنجامی قەیران و ململانێیەکە پەیوەستە بەگەشەو پەرەسەندنی مێژووی تەمەنی مرۆڤەکەوە لەقۆناغی منداڵییەوە، یان بەو گرفتو لەمپەرو ئەزموونانەوە کە ڕووبەڕووی ژیانی ئێستای کەسەکە دەبنەوەو ناتوانێت بەلێهاتوویی چارەسەریان بۆ بدۆزێتەوە، بۆیە لەئاکامدا ڕەفتارەکانی بەپێی پێوەرەکانی کۆمەڵگاو کولتوری دەوروبەری، بەسروشتی و ئاسایی هەژمار ناکرێن. بەڵام سەبارەت بەدەروون درووست و مرۆڤی ئاسایی، ناکۆکی و ڕای جیاواز لەنێوان پسپۆڕو شارەزایاندا هەیەو هەریەك بەپێی ئایدیۆلۆژیاو باگراوندی هزری خۆی، دەستنیشانی دەکات.

| Mind disease | مرض العقل | نەخۆشی عەقڵ |
|---|---|---|

نەخۆشی عەقڵ یاخود عەقڵ نەخۆش پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانی لەبەریەك ترازاوەو کەسانی نزیك و دوور لێك جیاناکاتەوەو لەجیهانی تایبەتی خۆیدا دەژیو وڕێنەو وەهمی تایبەت بەخۆی هەیەو بەردەوام لەئەندێشەو داڵغەدایەو بێ ئاگایە لەدەوروبەر، لەوانەیە زیان بەنزیکترین کەسی خۆی بگەیەنێت و ئەگەری دەست وەشاندنی هەیەو دەبێت ئاگاردار بین. ئەو جۆرە کەسە، کەسێتی جارانی نامێنێتو هەڵدەوەشێتەوەو دیدو بۆچوونی سەیرو سەمەرە لەهزریدا دەردەکەوێت و داکۆکی لەهەڵەو چەوتی و باوەڕی هیچو پوچ و ناماقول دەکاتو شەرمی نامێنێتو وەك منداڵان ڕەفتار دەکاتو نازانێت لەچ قۆناغێکی تەمەندایە. شارەزایان پێیانوایە شێت لەبنەماڵەکەی خۆیدا تاقانەو هەڵتۆقیو نییە، ئەگەر بەوردی پشکنینی پزیشکی بۆ لایەنی عەقڵی خزم و کەسە نزیکەکانی بکەیت یان بەمێژووی بنەماڵەکەیدا بچیتە خوارەوە، لەکەسێك زیاتر دەدۆزیتەوە کە هەمان نەخۆشی هەیەو یان هەیبووەو لەوانەیە چارەسەری بۆ کرا بێت و چاك بووبێتەوە. عەقڵ نەخۆش هۆشی بەلای تەندروستی جەستەیی خۆیەوە نییەو دەیخاتە مەترسییەوەو ناپارێزێتو بایەخ بەخاوێنی وپاك ڕاگرتنی خۆی نادات، نافامێت بەرژەوەندی خۆی لەچیدایە.

| Tubectomy | تعقيم الانثى | نەزۆککردنی مێینە |
|---|---|---|

پەککخستنی توانای زاوزێ کردنی مێ کە بەگرێدانی هەردوو بۆری ڤالوپ یاخود بڕینیان ئەنجام دەدرێت.

| Ethnic | عرقي | نەژادیی |
|---|---|---|

مەبەست لێی نەژادی مرۆڤەکانە، واتا دابەشبوونیان جا لەسەر بنەمای بایۆلۆجی بێت یاخود کۆمەڵایەتی.

| نەست، ناهۆشیاری | اللاشعور | Unconscious |
|---|---|---|

بەشـــێك لەپرۆســـە عەقڵییەکان دەگرێتەوە کە مرۆڤ بێئاگایە لەچۆنیەتی ڕێکخســـتن و ئەنجامدانیان. لەتیۆرەکەی فرۆیددا ئەم بەشـــە پانتاییەکی فراوان لەڕووبەری عەقڵ داگیر دەکات و کانگای ئەنگێزەو پاڵنەرو ئایدیاو حەزو ئارەزووە خەفەکراوەکانەو بەسـەر زۆربەی زۆری ڕەفتارو بیرکردنەوەو وەڵامدانەوەو خەونەکانماندا باڵادەستەو، سـەرجەم یادەوەریی گرنگ و ناگرنگی قۆناغە جیاجیاکانی تەمەنمان تیایدا پارێزراون و هەڵگیراون.

| نەهێشتنی نەخوێندەواری | محو الامية | Eradication of illiteracy |
|---|---|---|

کارێکی ڕێکخراوە بۆ فێرکردنی خوێنـدنەوەو هەنـدێکجـاریش نووســـین بۆ ئەو گەلانەی نەخوێندەوارن، ئەم کارە تەنها ئاراســـتەی ئەوانە دەکرێت کە تەمەنیان گەورەیەو قۆناغی سـەرەتایی تێپەڕاندووەو هێشـتا نازانن بخوێننەوەو بنوسـن. سـەرکەوتنی ئەم پرۆسـەیەو جێگیربوونی ئەنجامە بەدەسـتهاتووەکانی لەمەودایەکی درێژدا بەدوو فاکتەرەوە پەیوەسـتە ئەوانیش: بوونی پـاڵنەری بەهێزی خەڵـك بۆ فێربوونی خوێنـدنەوەو بەچـاککردنەوەی دەســـتکەوتەکـان. بۆ دروســـتکردنی ئەو پـاڵنەرەش ئەبێـت خەڵـك تێبگەنرێـت کە خوێنـدەواری هۆکـارە بۆ زیـادبوونی بەرهەم و بەروبومی کشـــتوکاڵی و مەرجەکانی ژیـان (نیشتەجێبوون، پاكوخاوێنیی و تەندروستی گشتی).

| نکوڵیکردن | الانکار | Denial |
|---|---|---|

لەتیۆری دەروونشـــیکـاریـدا یەکێکە لەفێڵە بەرگرییەکـان بریتییە لەنکوڵیکردنێکی نەســـتییانەی واقیعێکی تاڵ و ناخۆش و پڕ دڵەڕاوکێ، وەك نکولیکردن لەمردنی کەســـێکی نزیك یان مەترسییەکی دەرەکی.

| نوشست، نائومێدی | الاحباط | Frustration |
|---|---|---|

پەکخســـتنی کاروانی بوونەوەرە بەرەو ئامانجەکەی ئینجا بەئاگاییەوە بێت یان بێ ئاگایی، بۆیە بەدۆخێکی نـاخۆشی شـــڵەژان و دڵەڕاوکێ و هەژمـاردەکرێـت و ڕێگرە لەبەدیهێنـانی ئامانجەکاندا. نوشست و نائومێدی یان دەرئەنجامی نزمی ئاستی زیرەکیی و هۆکاریی خۆییە یـاخود بەهۆی بوونی لەمپەرو ڕێگری ژینگەی دەوروبەرەوەیە وەك هەژاریی و کۆت و بەندی کۆمەڵایەتی.

| نوکتە، گەپ | النکتة | Joke |
|---|---|---|

لەنێو تەواوی بونەوەراندا تەنها مرۆڤ نوکتە دەزانێت و لەخولقاندنی هۆکارەکانیشـــیدا، هونەرمەنـدانە زیرەکی و توانـای ئەفرانـدنی خۆی وەگەڕدەخـات و گاڵتەو گەپ و کۆمیدیا دەهێنێتە ئاراوە. نوکتە چیرۆکێکی داڕێژراو چنراوەی هەردەم بەووشـەیەك یان ڕسـتەیەك

که چێژێك بەدەروون دەگەیەنێت، کۆتایی پێدێت. جەوهەری چیرۆکەکە پشت بەمانای شاراوە نەك مانای ڕواڵەتی، دەبەستێت. واتا لەفۆرمێکدایە کە دەبێت بەدوای مانای پەنهانی ووشەو ڕستەکاندا بگەڕێیتو نەك ناوەڕۆکێك کە ڕاستەوخۆ خۆی بەیان بکات. بەواتایەکیتر هەرکات مانای شاراوەی چەمکەکان کەمترو لاوازتربوون لەمانای ڕواڵەتی، ئەو کاتە نوکتەیەکە ساردەو پێکەنین بەدوای خۆیدا ناهێنێت وەك ئەوەوایە دوبارە بێتو پێشتر بیسترابێت. یەکێك لەڕەگەزە سەرەکییەکانی نوکتە، جیاوازیو ناکۆکییەو جۆرێك لەزیرەکیش پێویستە بۆ دۆزینەوەی ئەو جیاوازییە. زاناکانی سایکۆلۆژیا لەبارەی نوکتەوە ڕای جیاوازیان هەیە. ماك سینیت پێیوایە بنچینەی نوکتە سوکایەتی کردنە بەکەرامەتی مرۆڤ و کەمکردنەوەی شکۆی مرۆڤە. فرۆید دەڵێت: نوکتە گوزارشە لەپاڵنەرە شەڕانیو سێکسییە چەپێنراوەکانی نەستی خەڵك. پرۆسەی پاکژکردنەوەیەو دەروازەیەکە بۆ سەرکردنی هەستو سۆزە خەفە کراوەکانو بەتەنها گاڵتەو وروژاندنو پێکەنین نییە. ئەو کاتەی بەکەسێك پێدەکەنینو قاقا لێدەدەین، ئێمە لەو ساتانەدا هەست بەزیرەکیو توانا هزریی خۆمان دەکەینو، شانازی بەسەرکەوتنی عەقڵیمانەوە دەکەین. بەو بەڵگەیەی هەر هەڵوێستێکی عەقڵانی بۆ ناعەقڵانی هەڵگێڕینەوەو ئاوەژووی بکەینەوە، بەم کارە دیمەنێکی کۆمیدی دەهێنینە ئاراوەو بەو ناعەقڵانییەتە پێدەکەنین. شایانی باسە پەیوەندییەکی بەهێز لەنێوان توانای ئەفراندن نوکتەدا هەیە، واتا بەرهەمهێنانی نوکتەو تێگەیشتنو قبوڵکردنی بەخێرایی؛ ئاماژەن بۆ توانای داهێنانو بوونی ئەو توانایە بەتایبەتیش لەلای منداڵ. توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە زۆرێك لەو منداڵانەی توانای داهێنانیان هەیە هاوکات قسەیان خۆشەو نوکتەیان لایە. هەمان پەیوەندی لەنێوان نوکتەو توانای زارەکییدا هەیە. ئەوانەی قسەزانو زیرەکن لەدەربڕینی زارەکیدا، بەزوویی نوکتە دەخولقێنن و زۆر بەخێراییش لێی تێدەگەنو وەڵامی دەدەنەوە. هەر ئەم فاکتەرەیە وایکردووە کە گیانی نوکتەبازی لای ڕەگەزی مێیە بەهێزتر بێت بەبەراورد لەگەڵ ڕەگەزی نێردا چونکە ژنان لەتوانای زارەکیدا لەپێش پیاوەوەن. نوکتە مێژووی زارەکی سەردەمەو وێنەی زەمەنێکی دیاریکراو لەخۆدەگرێتو مێژوویەك دەگێڕێتەوە. ئەم بوونە سەربەخۆیەی نوکتە کە تایبەتە بەڕەهەندی زەمەنەوە، ئەوە دەگەیەنێت کە بۆ هەر سەردەمێك کۆمەڵێك نوکتە بەسەزاری خەڵکییەوەیە. سەردەمێکی مێژووی بەبێ بوونی نوکتە نەبووەو نییەو نابێت. هەر ناوچەو نەتەوەیەك؛ نوکتەی تایبەتی خۆیان هەیە، لەناو نەتەوەیەکیشدا بەپێی ڕەگەز (ژنو پیاو)و ئاستی خوێندن (دکتۆرێكو نەخوێندەوارێك)و پیشەو (مەلایەكو شۆفێرێك) باگراوندی کۆمەڵایەتی (شاریو لادێ)...تاد. نوکتەی تایبەت بەخۆیان هەیەو بەپێی ئەو گۆڕاوانە هەر گروپە چێژ لەجۆرێك نوکتە وەردەگرێتو تارادەیەك بەرانبەر ئەوانیتر ساردو بێ وەڵامە. بۆیە لەهەموو حاڵەتەکاندا؛ بوونی نوکتەو گێڕانەوەو گواستنەوەی، تەنانەت دروستکردنی لەهیچو هەڵبەستنی لەسەر گیانلەبەرو خۆمانو خەڵکی شوێنەکانی دیکە: چێژێکی دەروونی

دەبەخشـــیو بەیەکێك لەهەڵچوونە پۆزەتیفەکانی مرۆڤ هەژمار دەکرێت، ســـودێکی مەزن بەگەشەو دروستی دەروونو درێژی تەمەنی چاوەڕوانکراو، دەگەیەنێت.

| نۆستراداموس | نوستراداموس | Nostradamus |
|---|---|---|

نۆســترادامۆس (1503- 1566) کتێبێکی پێشـبینیەکانی لەبارەی ڕووداوەکانی جیهانەوەیە لەماوەی پێنج ســەدەدا، ئەو پێشــبینیانە ناوبانگێکی گەورەیان هەیەو لەســەرجەم وڵاتانی ڕۆژئاوادا سەدان جار لەچاپدراونەتەوە، هەرچەندە پێشبینییەکان وەك دەق چەندین جار دەستکاری کراونو هەوڵی گۆڕینیان دراوە بۆ مەبەستی ڕاگەیاندنو پروپاگەندەی سیاسیو بەتایبەتی لەنێوان ساڵانی 1649 تا ساڵی 1945. یەکەم جار دوژمنانی (کاردینال مازارانی) هەندێ لە چوارینەکانیان بەکارهێنا لەپێناوی دەرکردن و کەمکردنەوەی دەســەڵاتی ئەو لەفەرەنســاداو هەروەها وەزیری ڕاگەیاندنی نازیەکان (گۆبلز) هەندێ لەچوارینەکانی بۆ مەبەســتی پروپـاگەنـدەی دەروونی لەجەنگی جیهـانی دووەمـدا بەکـارهێنـا. زۆربەی پێشــبینییەکان هاتونەتەدی کە ژمارەی هەموویان 100 چوارینەی شــیعری گەردوونیی چڕو ئاڵۆزەو دەکرێت چەندین ماناو ناوەرۆکی جیاوازیان بۆ دابنرێت، هەرچەندە زۆربەیان زۆر ئاشــکراو ڕاشــکاوانە ناوەکان دەهێنن و لەڕووی جوگرافییەوە ووردو دیارن. هەروەك لەچوارینەکانەوە دەردەکەوێت زۆر بەڕونی ناوی هیتلەرو فرانکۆ هاتووە.

| نیرۆسیس، نەخۆشی دەروونی | العصاب | Neurosis |
|---|---|---|

نەخۆشی یان دۆخێکی ناتەواوی دەروونییە، بەنیشـانەکانی نەگونجانی تاك لەگەڵ خودی خۆیو کەســانیتردا؛ دەناسرێتەوە، تاکەکەس هەســت بەنەگبەتیو هەڕەشـــەو ململانێ دەکات، زیاتر بەنیشانەی ئەرکەکاندا دەناسرێتەوە، ئەم نەخۆشانە لەزۆربەی کاتدا لەسەر خۆیانو کۆمەڵگەکەیان مەترسی دروســـت ناکەن. زاناکان چەندین جۆری نیرۆســـیس لێکجیادەکەنەوە وەك هیستێریاو دڵەڕاوکێو ڕاڕایی ناچاریو فۆبیاکان.

| نیمچە پێویستی | شبه حاجة | Quasi Need |
|---|---|---|

ئامانجێکە ڕەفتار ئاراستە بکات بەڵام ئەو ئامانجە هیچ بنەمایەکی فسیۆلۆژی نەبێت.

| نێرگس | نرجس | Narcissus |
|---|---|---|

لەئەفســـانەی کۆنی یۆنانیدا گەنجێکی زۆر جوانەو کاتێك وێنەی خۆی لەئاودا ئەبینێت، عاشقی خۆی دەبێتو خۆی دەخاتە ئاوەکە تا پێی بگاتو ئەمرێت، پاشان ئەبێت گوڵێکی ئاویو بەگوڵی نێرگس ناوزەد ئەکرێت. فرۆید لێکچوونی لەنێوان نێرگسو (من)دا بینی. کاتێك من لەجیاتی ئەوەی بابەتێکی خۆشـــبوێت، خودی خۆی خۆشـــدەوێت. شـــایانی ئاماژەیە دۆخی نێرگسێتی تەواوەتی لەئارادا نییە، ئێمە هەموومان بەشێوەیەك لەشێوەکان

خۆمان خۆشـدەوێت، ئەوترێت نێرگسـیزم، خود خۆشـویسـتن دیاردەیەکەو لەناو ژناندا زیاتر دەردەکەوێت، بەڵام بەرۆشنی لەنێو شیزییەکاندا گوزارشت لەخۆی دەکات.

| Narcissism | النرجسية | نێرگسیزم |
|---|---|---|

خود خۆشـویسـتن یان عاشـقبوونی خودو بایەخدانی لەرادەبەدەر بەخود، لەدەروونشـیکاریدا قۆناغێکی بەراییە لەگەشـەی مرۆییدا بەواتای گرنگیدانی زیاد لەپێویسـت بەخودو فەرامۆشـکردنی ئەوانیتر دەگرێتەوە، رەنگە نێرگسـیزم تا قۆناغی گەورەیی درێژە بکێشـێتو دواتریش بەجێگیری بمێنێتەوە ئەوکاتە خود خۆشـویستنەکە ئەبێت بەنەخۆشیو کەسەکە زۆر بایەخ بەخۆی دەداتو ئەبێت بەلادانی سێکسی.

| Healthy narcissism | النرجسية الصحية | نێرگسیزمی تەندروست |
|---|---|---|

هاوواتای خودو بەدیهێنانەتی خودەو گونجانە لەگەڵ شـتومەکەکاندا، هاوسـەنگی نێوان منو منی باڵایە یان هاوسـەنگی لەنێوان پاڵنەرە سـێکسـیو شـەڕانگێزییەکانە. نێرگسـیزمی تەندروسـت رەنگە لای هەموو کەسـێك هەبێت، فرۆید ئەڵێت: حاڵەتێکی بنچینەییە بۆ پەرەسـەندنی چەمکی خۆشـەویسـتی لای تاکەکەسو بەشـێکی بنەڕەتی پەرەسـەندنی سروشـتییە، ئەکرێت بەخۆشـەویسـتی دایكو باوك بۆ منداڵەکەیانو هەڵوێسـتیان بەرانبەری؛ بڵێین: بەرهەمهێنانو ژیانەوەی نێرگسیزمی تایبەت بەخۆیانە.

| Narcissism, Primary | النرجسية الاولية | نێرگسیزمی سەرەتایی |
|---|---|---|

خۆخۆشـویسـتن لەپێش خۆشـویسـتنی کەسـانیتردا، قۆناغێکی بەراییە لەئاراسـتەبوونی لەبیدۆ رووەو جەستەی خودی کەسەکە.

| Narcissism, Secondary | النرجسية الثانوية | نێرگسیزمی ناوەندی |
|---|---|---|

خود خۆشـویسـتن لەتێکەڵبوونو ئاوێتەبوونو سـەرسـامبوونی رەها بەکەسـێکیترەوە دێتەگۆڕێ، خۆشـویستییەکە دەرئەنجامی بۆچوونێکی داکۆکیکارانەیەو ئەشێت کەسەکە نکوڵی لەدەسـتدانی ئەو کەسـە بکات کە بەهۆی ئاوێتەبوونو سـەرسـامبوونی رەهاوە ئاوێتەی خۆی کردووە.

| Interpersonal | بين شخصي | نێو کەسی |
|---|---|---|

ئەو روداوەیە لەنێو کەسـەکاندا روودەداتو خەسـڵەتی ئەو پرۆسـانەیە کە دەرئەنجامی مامەڵەی نێوان تاکە کەسانە، واتە کۆمەڵایەتییە.

# و

| واتەوات | اشاعة | Rumor |
| --- | --- | --- |

یەکێکە لەئامرازەکانی شەڕی سایکۆلۆژیو بەکۆڵەکەیەکی سەرەکی ئەو شەڕە دەژمێردرێت مەبەستی نانەوەی پەشێوی و دوودڵی لەکاتی جەنگ و ئاشتیدا. واتەوات "زاراوەیەکە بەدەربڕینێك دەوترێ کە بۆچوونێك دەخاتەڕوو تا وەرگرەکانی باوەڕی پێبهێنن. کۆنترین شێوازی ڕاگەیاندنو گواستنەوەو بڵاوکردنەوەی هەواڵ بووە بەر لەنوسین هاتۆتە ئاراوە. واتەوات ئەو بیرۆکەیەیە کە خەڵکی دەیگوازنەوە، بێ ئەوەی پشتی بەسەرچاوەیەکی باوەڕپێکراو بەستبێت و پشتڕاست کرابێتەوە، لەڕێگای پەیوەندی کەسییەوە دەگوازرێتەوە، بریتییە لەهەڵبەستنی هەواڵێکی دروستکراو کە هیچ پەیوەندییەکی بەواقیعەوە نییە، یاخود شێواندن و زیادەڕۆییە لەگێڕانەوەی هەواڵێکدا کە زۆرو کەم لەڕاستییەوە نزیکە، یاخود خستنەسەری زانیاری درۆ یاخود شێواوە بۆ هەواڵێك کە هەمووی ڕاستە، یاخود شیکردنەوەیەکی نادروست و لێکدانەوەی هەواڵێکە بەشێوازێك کە دوور بێت لەڕاستییەوە. کەواتە واتەوات بەمەبەستی باوەڕهێنانی کەسانیتر دەربارەی مەسەلەیەك دەخرێتەڕوو، هیچ کەسێکیش بەمەبەستی سەرگەرمیو خۆشی واتەوات بڵاوناکاتەوە. واتا لەچیرۆکی تەنزئامێز جیاوازە. شایانی باسە لەکاتەکانی پەشێویو دڵەڕاوکێو ترسدا بەزووترین کات هەواڵەکە بڵاودەبێتەوە بەتایبەتی ئەگەر بابەتێکی دیاری کراو لەئارادا هەبێ و مێشکی خەڵکی وروژاندبێت، ئەو هەواڵە یان ئەو ڕایەی کە بڵاودەکرێتەوە سیفەتێکی هەڵچوونی و ویژدانی بەهێزی لەخۆگرتووەو لەڕێگای ووشەوە دەگوێزرێتەوە چونکە ووشە بەخێرایی بڵاودەبێتەوەو دەگۆڕێتو دەستکاری دەکرێتو پێویست بەبەڵگەی سەلماندن ناکاتو بەشێوەیەکی کورتو سوكو سادە دادەڕێژرێت. لەبەر ئەمەشە هەواڵەکە وەك خۆی نامێنێتەوە هەندێ کەس زیادەی دەخەنەسەرو هەندێکیتر گەورەی دەکەنو لەقەبارەی خۆی زیاتر بڵاوی دەکەنەوە، ڕەنگە کەسانێکیش هەبن وردو جوان بیچننەوەو بیهۆننەوە تاکو خەڵکی باشترو خێراتر بڕوای پێ بهێنن. زۆرجار خەڵکیو تاکەکەسان بۆ کارکردنە سەر سۆزی بەرامبەرەکەیان ئەو واتەواتەی

بیســـتوویانه بڵاوی دەکەنەوە، هەندێ کەس تەنها بۆ خۆدەرخســـتن لەناو خەڵکیدا هەواڵەکە دەگەیەنن یاخود بۆ چێژوەرگرتن و خۆشی پێبڕان.

| واتەواتی سیاسی | اشاعة سياسية | Political rumor |
|---|---|---|

ئەو شـــێوازەی واتەواتە کە باس لەگۆڕینی حکومەت، پیاوانی ســـیاسی، یاســـاکان، هەڵبژاردنەکانو هەموو ئەو دیاردانە دەکات کە پەیوەســـتن بەســـیاســـەتو کاروباری بەڕێوەبردنی دەوڵەتو کۆمەڵگاوە. لای (تۆماس دانی) ســـیاســـەت بریتییە لەوەی کە حکومەت ئەنجامی دەداتو ئەنجامی نادات. (دیڤید ئیستۆن) سـەبارەت بەسیاسـەت دەڵێـت: کۆمەڵێـك بڕیـارە، کە حکومەت دەیگرێتەبەر، لەپێنـاوی بەدیهێنـانی ئـامـانجە دیاریکراوەکانی خۆیدا، لەبوارێك لەبوارەکاندا. (بڕوانە واتەوات).

| واژۆ | التوقيع | Signature |
|---|---|---|

واژۆ تایبەتمەندی کەســـێتی مرۆڤەکانەو هەردەم خـاوەنەکەی وەك کارێکی ڕۆتینیو بێ دەربەســـتانە واژۆ دەکاتو دەســـتی ڕاهاتووەو جوڵەی دەســـتو ئاماژەکانی مێشـکی زۆر ئازادنو لاسایی خۆیو هیچ کەسێکیتر ناکاتەوە. بەڵام کەسێك کە بیەوێت واژۆی یەکێتر بکات جوڵەی دەستو ئاماژەکانی مێشکی ئازاد نینو زۆرلێکراون، ئینجا سووربوون لەسەر لاســـایی کردنەوەو مێشـــك خەریك کردن پێوەی، واژۆ ئۆرجیناڵەکە بەرجەســـتە ناکاتو ڕووی ڕاســـتەقینەی ســـاختەکار دەردەخات، هەرچەند لاســـاییکار بەتواناییو بیەوێت شـارەزایانە ئەنجامی بدات، ئەوا لاسـایی کردنەوەکەی میکانیکی دەبێتو بێ ئەوەی ئاگادار بێت دەکەوێتە هەڵەوەو بەئاسانی دەناسرێتەوەو پێدەزانرێت.

| وەڵامدانەوە | استجابة | Response |
|---|---|---|

یەکێکە لەبـاوترینو بڵاوترین چەمکەکانی دەروونزانی. پرۆســـەیەکی مـاســـولکەیی یان گلاندەکانەو وروژێنەرێك ئەیهێنێتە ئاراوە. یاخود بریتییە لەوەڵامدانەوەی پرســـیارێك یان ڕاپرسییەك، هەر ڕەفتارێکی دیارو نادیارو ڕاستەخۆو ناراستەوخۆیە.

| وەڵامدانەوەی بێمەرج | استجابة غير شرطية | Unconditined response |
|---|---|---|

ئەم وەڵامـدانەوەیە سروشـــتییو زگمـاکیو نیمچە ڕێکخراوەییەو شـــایـانی پێوانەکردنەو پەیوەندی بەپرۆســـەی فێربوونەوە نییە، لەئەزموونەکانی پاڤلۆڤدا وەك لیکرژانی ســـەگ لەگەڵ بینینی خواردندا، بەڵام ڕژاندنی لیك لەگەڵ بیســـتنی زەنگدا یان بینینی تیشـــك ئەمەیان وەڵامدانەوەی مەرجدارە.

| | | |
|---|---|---|
| وەڵامدانەوەی مەرجدار | الاستجابة الشرطية | Conditioned reaction |

وەڵامدانەوەیەکی فێربووی وەرگیراوە کە هاوشێوەی وەڵامدانەوەی بێ مەرجە (سروشتییە) وەك لیکرژان بۆ وروژێنەری دەنگ یان تیشك لەئەزموونەکانی پاڤلۆڤدا.

| | | |
|---|---|---|
| وورە | الروح المعنوية | Morale |

وورە یان گیانی وەرەبەرزی هەستێکی هەڵچوونی و سەرگەرمیو دڵسۆزانەیە بەرامبەر ئەو کارەی گروپێك یان کۆمەڵێك پێی هەڵدەستنو ئەنجامی دەدەن، پشت بەبڕواو متمانە دەبەستێ و لەگەڵ توندوتۆڵی کومەڵەکەدا پەیوەندی ڕاستەوانەی تەواوی هەیە. وورە پلەی گونجاندنی تاکە کەسە لەگەڵ ئەو دەوروبەرە کۆمەڵایەتییەی کە ئەندامە تیایدا لەڕێی کۆمەڵێ هەستو نەستەوە کە تاکەکەسەکە هەستی پێدەکات و لەبواری پەیبردنی دایە. ورە بەتەنها تایبەت نییە بەجەنگو کوشتارەوە، پەیوەندی بەحاڵەتی ئاشتیو نەئاشتیو نەشەڕیشەوە هەیەو هەروەها پەیوەندی بەبوارەکانی کارکردنو خوێندنو توێژینەوەو سەرجەم بوارەکانی دیکەی ژیانەوە هەیە، چونکە حاڵەتێکی دەروونییەو هەندێ بارودۆخی تایبەتی گەشەی پێدەدات یاخود دایدەبەزێنێتو دەیرمێنێت. لەبواری سەربازیدا برێك فاکتەر ڕاستەوخۆ کاردەکەنە سەر بەهێزکردنو لاوازکردنی گیانی وەرەبەرزیو لەوانەش: سەرکردەو سەرکردایەتی کردنو ئەو سیفاتانەی کە زەرورن لەسەرکردایەتیدا هەبن وەك: بەرگەی لێپرسراوێتی گرتنو بڕیاردان لەهەلومەرجو بارورەوشی قورس و زەحمەتدا بەبێ سڵەمینەوەو ترس،کۆنترۆڵی سۆزو بەزەیی، هەروەها دادپەروەری لەرەفتاری سەرکردەدا بەرانبەر بەرفرمانو شوێنکەوتوان لەگەڵ ڕاستگۆییو ئاکاری بەرزو بڕوا بەخۆبوون ...تاد یەکێك لەفاکتەرەکانی بەرزڕاگرتنی گیانی وەرەبەرزی بروایە بەڕاستی مەسەلەکەو ڕوونی ئامانج و نەشاردنەوەی ڕاستییەکان لەلایەن سەرکردەوەو سەرەکیترین هۆکاریش: مەشق کردنی چاك و پڕچەك کردنو بەهێزکردنی ریزەکانە کە ئەمەش خۆی لەتوانای جەنگینی ئەو چەکانەدا دەبینێتەوە کە لەبەردەستدان. جەنەراڵ (ج-ف بیل) ئاماژە بۆ ڕۆڵی کاریگەری مۆسیقاو سروودی حەماسی دەکاتو دەڵێت: ئەو سوپایەی گۆرانی نەبێ و بەسرودی سەرگەرمی گیانی جەنگینی بەرزنەبێتەوەو هیچ وەڵامدانەوەیەکی نەبێت بۆ مۆزیک، شکست دەهێنێو مەحاڵە بتوانێت ببێتە هێزێکی جەربەزە. هیچ شتێك وەك سرودی نیشتمانی سوپا یەك ناخات. ناپلیۆن لەپێناسەی گیانی وەرەبەرزیدا دەڵێت: نهێنییەو نەبینراوەو ناتوانین دەستی لێبدەینو هەرکەسێك بەو گیانە چەکدار بێت یەکسانە بەسێ کەس کە تیایاندا نەبێو بێبەش بن لێی، دەرکەوتنیشی لەشێوەیەك لەشێوەکانی ڕەفتاری هەڵچوونیدایە وە لەهەموو ئەو چەکانە بەهێزترە کە مرۆڤ دەیانناسێ و بەکاری هێناون، مەسەلەی سەرکەوتنو دۆڕاندنی جەنگ بەم چەکە یەکلایی دەبێتەوە. ئەدۆڵف هیتلەر دەڵێت: ئامادەکردنی تۆپو تانكو چەکەکانیتر بەبێ بڵاوکردنەوەی پڕوپاگەندە هیچیان پێ ناکرێت، بۆیە

پێویســـتە دەروونی دوژمن تێـك بشـــكێنین بەر لەوەی ســـوپـا بجوڵێتەوەو هێرش دەســـتپێبكات، چەكەكانمان بریتین لەنانەوەی پەشـــێوی لەمێشـــكی دوژمندا تا بكەوێتە حاڵەتێكەوە ســـەرسـامیو ترسو تۆقین بەسـەریدا زاڵ بێ، تادەگاتە ئەو ســاتەوەختەی كە لەناوەوە پەشێوی كۆمەڵایەتی هەرەشەیان لێدەكات ئەوسا یەك لێدانی كتوپرو گورچكبڕ، بەسە بۆ تێكشكاندنی.

| ورووژێنەری بێ مەرج | مثير غير شرطي | Unconditioned stimulus |
|---|---|---|

هەر ورووژێنەرێكی بەهێزە كە پێوانە بكرێتو بەشێوەیەكی نیمچە سیستماتیك كاربكات بۆ خســـتنەڕووی وەڵامدانەوەی فێرنەكراو. ئەم ورووژێنەرە بونەوەر پێویســـتی بەوە نییە فێر بكرێت تاكو وەڵامی بداتەوە، لەئەزموونەكانی پاڤلۆڤدا وەك خواردن لەلای ســـەگەكە، بەڵام زەنگەكە ورووژێنەرێكی مەرجدارە.

| ورووژێنەری مەرجدار | المثير الشرطي | Conditioned stimulus |
|---|---|---|

ئەو ورووژێنەرە ناسروشـتیەیە كە لەپێش ورووژێنەری سروشـتیدا پێشـكەش دەكرێت، وەك تیشك یان زەنگەكە لەئەزموونەكانی پاڤلۆڤدا.

| وریایی | اليقظة | Alertness |
|---|---|---|

ســـەرنجـدانێكی بەهێزەو دۆخێكە پڕاوپڕە لەچاوكراوەییو ئـامـادەباشی بۆ وەڵامـدانەوەی خێراو دەســـتو برد، لەڕووی دەمارییەوە توێژاڵی مێشـك لەئەنجامی ورووژێنەری دەسـتكرد یان سروشتیدا؛ لەوپەڕی كاراییدایە.

| وڕێنە | الهلوسة | Hallucination |
|---|---|---|

پەیبردنی هەڵەیە بەورووژێنەرێك كە لەواقیعی دەرەكیدا بوونی نییە، وەك هەســـتكردن بە خشانی شتێك بەژێر پێستدا بێ ئەوەی ئەو شتە بونی هەبێت، یان بە تێپەڕبوونی تەزووی كارەبایی بەجەســـتەدا، یاخود بیســـتنی دەنگێك بێ ئەوەی دەنگەكە بونی هەبێتو ...تاد. كەســـێـك بەبەردەوامیو بەشـــێوەیەكی جێگیر وڕێنە بكـات ئەوە ئـامـاژەیە بۆ بوونی نەخۆشـــیەكی عەقڵیی بەهێز. وڕێنە جیایە لەفریودان یان خەڵەتاندنی هەســـتیی، چونكە فریودانی هەســـتیی هەڵەیەكە لەپەیبردن بەورووژێنەرێك كە بەشـــێوەیەكی راســـتەقینە لەواقیعدا بوونی هەیە وەك ئەوەی كەســـێك ســـێبەری درەختێكی لێببێت بەمرۆڤێكو پێیوابێ دوژمنەو لەبۆســـەدایە بۆی. وڕێنە لەســـەر ئارەزوویەك راگیرە كە من Ego نكوڵی لێدەكاتو ئەیچەپێنێت بۆ نەســـتو پاشـــان چالاك دەبێتەوەو ڕێگایەك بۆ خۆی دەدۆزێتەوەو ســـەردەكات بەشـێوەیەكی نوێو جیاواز یان شـاراوەو دەمامكدار كە لەوەی پێشـــوو نەچێت وەك ئەوەی لەجیهانی دەرەكییەوە هاتبێت، هەســـتو ئاگاییش وای

دەبینن راســـتەقینەیە. ڕەنگە وڕێنە لەبنچینەدا ئەنـدامی بێـت نەك دەروونی، زۆرجـار ژەهراوی بوون یان پێکانی مێشـك یاخود پەشـێوی فسـیۆلۆجی وڕێنە دروسـت دەکەن. شـایانی باســـە ناوەڕۆکی وڕێنە بەئەزموونە دەروونییەکانی تاکەوە پەیوەســـتە. لەوانەیە کەسـێك بەراشـکاوی بڵێت دەنگێك دەبیســـتم، بەڵام زۆر کەس تا ماوەیەکی درێژ دانی پێدانانێن تا ئەو کاتەی هەوڵی دورخســـتنەوەی دەدەنو شـکسـت دێنن. ڕەنگە هەندێك کەس بەوردی گوێڕابگرن تـا بەبـاشی دەنگەکە ببیســـنو دەمو لێویش دەجولێنن وەك هەوڵێك بۆ وەڵامدانەوەی دەنگەکە. کاردانەوەی نەخۆشـــەکان بۆ وڕێنەکان هەریەکەو بەجۆرێكو لەئاستێکدایە.

| Smelled Hallucination | الهلوسات الشمية | وڕێنە بۆنکراوەکان |
|---|---|---|

ئەم جۆرە وڕێنەیە کەمتر ڕوودەداتو بریتییە لەبۆنکردن بێ ئەوەی ســـەرچاوەی بۆنەکە لەئـارادا بێـت. بۆگەنی نـاخۆش یـان بۆنی گـازەکـان. وڕێنەی بۆنەکـان پەیوەســـتە بەو هەسـتکردن بەگوناهبارییەی لەمەسـەلە سـێکسـییەکانەوە سـەرچاوە دەگرێت. (بڕوانە وڕێنە).

| Aural Hallucination | الهلوسات السمعية | وڕێنە بیستراوەکان |
|---|---|---|

لەهەموو جۆرەکانیتری وڕێنە بڵاوترەو بریتییە لەبیستنی دەنگێك بێ ئەوەی دەنگەکە بونی هەبێـت، ســـادەترین جۆری؛ بوونی زیکە زیـكو دەنگی زەنگە لەگوێچکەدا، لەوانەیە نەخۆش دەنگـو ووشـــەش ببیســـێت، بەگوێیەك یان هەردوو گوێی، ڕەنگە دەنگەکە خۆبەزلزان بێت یان تۆتمەتبارکردن یاخود چەوســـاوەیی بێت. یان پێی وابێت دەنگەکە لەئـاســـمـانەوە دێـتو هی کەســـە مەزنو بـاڵاو پیرۆزەکـانەو فەرموودەی ئـایینی بۆ دەخوێنێتەوەو پاشـــان نەخۆشـــەکە ئەیهێنێتە ســـەرخۆیو بەوەی قســـە بەم دەڵێتو تۆمەتباری دەکات، لەوانەشـە وەها دەنگەکە ببیسـێت وەك ئەوەی لەناو سـکی خۆیەوە دەردەچێت.

| Visual Hallucination | هلوسات بصرية | وڕێنە بینراوەکان |
|---|---|---|

ئەم جۆرە وڕێنەیە لەشـــێوەی بروســـکەی تیشـــكو تارماییو ڕەنگدا دێتە بەرچاو، یان لەوانەیە کەسەکە نەتوانێت ئاراستەکانی (ڕاستو چەپ، سەروو و خواروو، ...تاد.) لێك جیابکاتەوە. (بڕوانە وڕێنە).

| Skin hallucinations | الهلوسات اللمسية | وڕێنە پێستییەکان |
|---|---|---|

بریتییە لەهەسـتکردن خشـانی شـتێك بەسـەر یان بەژێر پێسـتدا بێ ئەوەی ئەو شـتە بونی هەبێت بەهەمان شـــێوەی تێپەڕبوونی تەزووی کارەبایی بەجەســـتەدا، هەروەك سڕبوونی

ئەندامێکی جەستەیە، یاخود کەسێك ئەشکەنجەی بدات، یان هەست بەوە بکات شتێکی نامۆ لەکۆم یان ئەندامی زاووزێدایە، ئەگەر نەخۆشەکە مێینە بوو وا هەست ئەکات یەکێك لەڕووی سێکسییەوە پەلاماری دەدات. (بڕوانە وڕێنە).

| Wundt, Wilhelm | وليام فنت | ولیام ڤۆنت |
|---|---|---|

ولیام ڤۆنت (1832- 1920) ئەڵمانیەو دامەزرێنەی سایکۆلۆجیای ئەزموونگەرییە، ڤۆنت بەباوکی دەروونزانی هەژمار دەکرێت. پزیشكو دەروونناس بووەو یەکەمین پرۆفیسۆری بواری دەروونزانییە، لەساڵی 1879 دا بنەماو میتۆدو ئامانجەکانی سایکۆلۆجیای دارشت، بۆیە ئەو ساڵە بەساڵی سەرهەڵدانی دەروونزانی دادەنرێتو ساڵی جیابوونەوەی سایکۆلۆجیایە لەفەلسەفە. ڤۆنت دەیویست دەروونزانییەك لەسەر بنەمای ئەزموون دابرێژێت هاوشێوەی زانستەکانی فیزیاو فسیۆلۆجیا. ئامانجی ڤۆنت لەتوێژینەوە سایکۆلۆجییەکانیدا ژیانی هەستییو ئاگایی تاکەکەس بوو. بەلایەوە هەستەکان بەرئەنجامی ئەندامەکانی هەستنو لەڕێی دەماری تایبەتەوە ڕەوتو شەپۆلی وروژێنەرەکان بەمێشك دەگەیەنن. هەر ڕەوتو شەپۆلی وروژێنەرەکانن کە دەبنە سەرچاوەی ئەزموونەکانمان.

| Conscience | الضمير | ویژدان |
|---|---|---|

هەندێك جار بە منی ئایدیایی دەوترێت، ویژدان وەك ئەرك (پێویستە، دەبێت) باسی لێوە دەکرێت بوونی ویژدان لەکەسێکدا دەتوانرێت بەئاسانی بسەلمێنرێت لەکاتێکدا کارێك بکات و لەگەڵ پێوەرەکانی خۆیدا نەگونجێتو یەکنەگرێتەوەو لەئەنجامدا کەسەکە هەست بەگوناەو ئەشکەنجەی دەروونی بکاتو بەخۆی بڵێت (نەئەبوایە یان ئەبوایە ئەوەم بکردایە یان نەمکردایە). کەواتە ویژدان بەو مانایە دێت تاکەکەس بتوانێت خۆی خودی خۆی سزا بدات. لەدەروونشیکاریدا بەشێکە لەمنی باڵا گەرچی لەمنداڵیدا پێك دێت و دەچەسپێت بەڵام شایانی گۆڕینو ڕاستکردنەوەیە، بەزیادبوونی ڕۆشنبیری تاکەکەسو ئەزموونەکانی دەگۆڕێو ڕاست دەبێتەوە کەواتە ئەزموونەکانی سەرەتای تەمەن کاریگەری قوڵیان بەسەر قۆناغە جیاجیاکانی تەمەنەوە دەمێنێتەوە.

| Conceptualization | التصور | وێناکردن |
|---|---|---|

مرۆڤ سەرباری هەستکردنو پەیبردن، وێنای عەقلی رووداوەکانی رابردوو یان شتومەکی بزرو نادیار هەیە لەگەڵ ئەوانەشدا کە هێشتا نەهاتونەتە بوون. وێنای عەقلی بەدوو رێگای جیاواز پۆلێن دەکرێن یەکەم: جیاکاری لەنێوان وێنەکانی یادگەو وێنە ئاوێتەکان، دووەم: جیاکاری لەنێوان ئەو وێنانەی پەیوەستن بەهەستە جۆراو جۆرەکانەوە. سەبارەت بەوێنەکانی یادگەو وێنە ئاوێتەکان، بۆ نموونە ئەگەر تەماشای روخساری کەسێك

بکەین، یاخود وێنای دەنگەکەی بکەین، لێرەدا ئەزموونێکی وێنەی عەقڵیی پێکدەهێنین کە پشـت بەیادگە دەبەسـتێتێت. بەڵام وێنەی عەقڵی بۆ شـارێك بکێشـین کە دەرگاکانی لەزێڕ بن‌و دارو درەختەکانی لەئەڵماس بن یان ئاژەڵێکی لێبێت؛ سـەری کەڵـــلەی هەڵۆو جەستەی کەروێشك‌و دەنگی؛ دەنگی مانگا بێت، ئێمە لێرەدا لەسەروبەندی دروستکردنی وێنەی عەقڵی ئاوێتەداین واتا لەواقیعدا نییەو تازەو نوێیەو رەگەزەکانی لەئەزموونەکانی رابردووەوە سـەرچاوەیان گرتووەو پێشـتر نەبینراو نەبیسـتراون‌و لەگەڵشـتاڵتێکی نوێدا هێناومانەتە ئاراوە. کەواتە لەوێنەی عەقڵیدا ئێمە ئەتوانین بەچاوی عەقڵ وێنە ببینین، بەگوێی عەقڵ دەنگ ببیسین‌و بۆ هەموو هەستەکانیتریش هەروا. بەڵام بەگشتی وێنەی عەقڵی بینراو رۆشـنترەو بەدوایدا وێنەی عەقڵی بیسـتراو دێت‌و ئینجا بۆ ئازارو بۆن. هەر کەسـەو جۆرێکی وێناکردن لەلای بەهێزە، هەندێك کەس هاورێکانیان لەرێی دەنگەوە یاد ئەکەنەوەو هەندێکیتر بەهۆی روخساریانەوە.

| | | |
|---|---|---|
| وێنەی خەوالوویی | صورة نعاسية | Sleepy picture |

ئەو وێنە مێشـکییەیە بەر لەقوڵبوونەوە لەخەوتن لەچاودایەو مرۆڤ ئەیبینێت‌و خەون نییە.

# هـ

| Affliation | العشرة، التواد | هاودەمی |
|---|---|---|

پاڵنەرێکی ئەرێنی مرۆییە؛ ڕەنگدانەوەی پێویستی تاکەکەسە بۆ بەرقەرارکردنی پەیوەندی لەگەڵ کەسانیتردا لەسەر بنەمای خۆشەویستیو هاوڕێیەتی یان گەیشتنو پارێزگاریی کردن لەو بنەمایە.

| Imagined companion | الرفيق المتخيل | هاوڕێی ئەندێشەیی |
|---|---|---|

ئەو هاوڕێو هاوکارەیە کە لەخەیاڵی منداڵدایەو یاریو شەڕی لەگەڵ دەکاتو دەیدوێنێو ئەیخاتە پێکەنینو ئەیگرێنێت.

| Friendship | الصداقة | هاوڕێیەتی |
|---|---|---|

دۆستیو خۆشەویستیو سۆزی هەمبەرە. پەیوەندییەکە لەڕێی یەکترناسینی تەواوەتییەوە دێتە گرێدان. پەیوەندییەکی گەرموگوڕی ئەوتۆ، پڕاوپڕە لەڕێزو پێزانینو قبوڵکردنی بێ فشارو دور لەناچاریی. ئەگەر نزیکی تەمەن و حەزو ئارەزووی هاوبەشو هاوڕایی و هاوغەمی و پەروەردەی هاوشێوەو ئەمەكو گونجان، هەموو کاتێك هەوێنی هێنانە ئارای ئەم پەیوەندییە نەبن، ئەوا هەمیشە لەو مەرجە پێویستانەن کە بۆ درێژەکردنەوەو پتەوکردنو پیرۆز ڕاگرتنی هاوڕێیەتی، نکوڵییان لێ ناکرێت.

| Marriage | الزواج | هاوسەرێتی |
|---|---|---|

هاوسەرێتی دیاردەیەکی گشتییە لەهەموو کۆمەڵەکاندا بەکۆنو نوێو سەرەتاییو شارستانییەوە. **ئەدوارد وستر مارك** دەڵێت لەگەڵ پەیدابوونی مرۆڤدا هەبووەو دیاردەیەکە لەنێو هەندێ جۆری گیانلەبەری باڵادا دەبینرێت (وەك توتیو گوریلاو مەیمونو هەندێ شیردەریتر). بەهۆی جیاوازی دیدو بۆچوونو ڕوانگەکانەوە پێناسەی هەمەجۆری بۆ کراوە: **بەچەمکی ئایینی:** بریتییە لەدارِژراوی خوداو نێراوەکانیو پەیمانێکی پیرۆزە بۆ ڕێنماییو بەردەوامی مرۆڤایەتی. **بەچەمکی ئابووری:** بریتییە لەیەکەیەکی

بەرهەمهێنی بەکاربەرو پشت بەبنەمای کار دابەشکردن دەبەستێ لەنێوان دوو رەگەزدا. **بەچەمکی یاسایی:** پەیمانێکە لەنێوان دوو کەسدا (نێرو مێ) کە ئەرکو مافەکانی هەردوولا لەخۆدەگرێت لەکاتی چوونە ناو پەیمانەکەو ئەو کاتەش کە دێنەدەرەوە لێی. **بەچەمکی سایکۆلۆژی:** بریتییە لەیەکەیەك کە پشت بەکارلێك کردنی نێوان دوو رەگەزی جیاواز (کچو کوڕ) دەبەستێت، مەبەستی گەیشتن بەئاسوودەیی هاوبەش کە لەسەر بنەمای هاودەمیو ئەندامێتیو پاشکۆیەتیو هاوبەشیو گونجانی هەردوو لایەنەکە بەندە. **بەچەمکی بایۆلۆژی:** بریتییە لەپەیوەندییەکی سروشتی سێکسی لەنێوان ژنو پیاودا بەمەبەستی زاوزێو پاراستنی جۆر. بەچەمکی کۆمەڵایەتی: بریتییە لەسیستمێکی کۆمەڵایەتی سنورداروبناغەی پێکهێنانی خێزانە، پەیوەندی کۆمەڵایەتیو کارلێکی داینامیکی بەردەوامە لەگەڵا هێزە شارستانیو کۆمەڵایەتییەکانیتردا، یان پەیوەندییەکی نیمچە چەسپاوە لەڕووی شارستانییەوەو بۆ ئارامی تاکە کەسو خێزانو کۆمەڵ هاتۆتە بوون. بەڵام وردترین پێناسەی بریتییە لەپەیوەندییەکی نیمچە چەسپاوە لەنێوان پیاوێك یان زیاتر لەگەڵا ژنێك یان زیاتردا کە تێرکردنی سێکسیو هاوکاری ئابوریو هەندێ جاریش یەك شوێنی نیشتەجێ بوون لەخۆدەگرێت, ئەم پەیوەندییەش مل کەچی دابو نەریتو یاساکانە، مافو ئەرکی دیاریکراو لەخۆدەگرێتو ئەو کاتە سەرهەڵدەدات کە هەردوولا دەچنە هاوسەرێتییەوە، یان لەباری منداڵ خستنەوەدا. هاوسەرێتی وەك سیستمێکی کۆمەڵایەتی جیاوازە لەخێزان. وەك رێکخراوێکی کۆمەڵایەتی هاوسەرێتی سیستمە چونکە بریتییە لەچەند بنەماو شێوازێکی دیاریکراو پێك هاتوەو تاکە کەسان دەبات بەرێوەو مل کەچ دەکەن بۆیو بەجۆرێك رەفتارکردنەوە وابەستە دەبن، ئەمە لەبارێکدا کە بچنە ژیانی هاوسەرێتی یان لەباری کۆتایی هاتنی ئەو پەیوەندییەدا. بەرێو رەسمێکی تایبەتی دێتە کردنو هەردوو رەگەزەکە دەبێت دان بەئەرکو مافی بەرامبەرکەیاندا بنێن، واتە پەیوەندییەکی سێکسی شەرعیو نیمچە چەسپاوەو لەڕاگەیاندنی گرێبەستی هاوسەرێتییەوە دەست پێدەکاتو چەندین ئەرکو ماف لەخۆ دەگرێت.بەڵام خێزان رێکخراوێکە یان یەکەیەکە لەکۆمەڵێك کەسی دیاری کراو پێك هاتووەو هەریەکەیان پلەو پایەیەکی هەیەو هەوڵ دەدەن ئامانجە هاوبەشەکانیان بەدی بهێننو پابەندن بەسیستمی خێزانیی بنەماو شێوازەکانی رەفتاری خێزانیی کە گرنگترینیان هاوسەرێتیو خزمایەتیو جیابوونەوەوەو میراتو وەسیەت کردنن.

---

| هاوسەرێتی دەرەکی | الزواج الخارجي | External marriage |
|---|---|---|

هاوسەرێتی نێوان کوڕو کچێکە ناموٚن بەیەکتریو هەریەکەیان سەر بەگروپێکی جیاوازن، واتە هاوسەرگرتن لەنێوان ئەو کەسانەدا قەدەغەیە کە پەیوەندی خزمایەتی راستەقینە یان دروستکراویان لەنێواندا هەیەو ئەم بەدروست نەزانینە چەند وێنەیەك بەخۆوە دەگرێت، وەك ئەوەی هاوسەرگرتن لەنێوان ئەو تاکەکەسانەدا نادروست بێت کە بەرەی

دایکێکن لەنێو تیرەیەکدا، بەواتایەکیتر لەو کۆمەڵە سەرەتاییانەدا کە رێکخراوی دایکایەتی تیایدا دەردەکەوێت یان لەنێوان نەوەکانی پوردا (خوشــکی باوك) یان ئەوانەی هەڵگری هەمان ناونیشانی خێزانین، ئەمەش لەبەرئەوەی گوایە پەیوەندییەکی خزمایەتی لەنێوانیاندا هەیە. رەنگە نـادروســتییە لەنێوان ئەو گروپـانە بێـت کە لەنـاوچەیەکی دیـاریکراودا نیشتەجێن و هیچ جۆرە پەیوەندیەکی خزمایەتیش لەنێوانیاندا نەبێت وەك تیرەی (ئۆنا)ی ســەرەتایی لەئەمریکای باشــور، هاوســەرێتی دەرەکی لەزۆربەی کۆمەڵگەکانی جیهاندا بەرچاودەکەوێت بەسەرەتایی و شارستانییەوە.

---

| هاوسەرێتی سەرکەوتوو | الزواج الناجح | Successful marriage |
|---|---|---|

ســەرکەوتنی هاوســەرێتی پەیوەندییەکی توندوتۆڵی بەچەمك و ئامانجەکانیەوە هەیە، ئەم چەمك و ئامانجانەش بەپێی کۆمەڵ و شـارسـتانێتییەکان گۆڕانی بەسـەردا دێت، هەروەها سـەرکەوتنی هاوسـەرێتیش واتای جیاواز وەردەگرێت بەجیاوازی کۆمەڵ و چین و توێژەکان لەنێو یەك کۆمەڵیشدا. ئەو هاوسەرێتیەی لەکۆمەڵێکی رۆتینیدا بەسەرکەوتوو دادەنرێت، رەنگە لەکۆمەڵگەیەکی کراوەو ئـازادیخوازدا بەســەرکەوتوو هەژمـار نەکرێـت، هەروەهـا چەمکی هاوسـەرێتی سـەرکەوتوو لەکۆمەڵی کشـتوکاڵیدا جیاوازە لەکۆمەڵی پیشـەسـازی... تاد. گرنگترین بنەماکانی هاوســەرێتی ســەرکەوتوو بریتین لە **بەردەوامی:** هاوســەرێتی سـەرکەوتوو بەوەدا دەناسرێتەوە کە سـیمای بەردەوامی پێوە دیارەو بارەکانی هەڵوەشـان و بەجێهێشتن و جیابوونەوەی تیادا نییەو بەدی ناکرێت، ئەمە پێوەرێکەو هەموو پێوەرەکان نییە چونکە دەیان و ســەدان ژن و مێرد هەیە لەژیانی هاوســەرێتییاندا ســەرکەوتوو نین و بەردەوامن لەژیانی هاوسـەرێتیدا. **پەرەسـەندنی کەسێتی:** بەپێی ئەم چەمکە هاوسـەرێتی ســەرکەوتوو دەبێت بۆ گەشــەکردن و گەلاڵەبوون و پەرەســەندنی کەســێتی ژن و مێرد کاربکات و تیایدا هەردوکیان بواری گەیشــتن بەئامانج و مەبەســتەکانیان بۆ بڕەخســێ و هەریەکەیان تواناو بەهرەکانیان پەرەپێبدەن. ئاشــکرایە خێزانی جێگیرو ئارام کە لەســەر هاوسەرێتی سەرکەوتوو بنیات نرابێت و تەبایی و ئاسوودەیی تیادا بێت، دەبێتە هۆی ئارامی کەسێتی و پەرەدان بەتواناو بەهرەی ئەندامەکانی، بەپێچەوانەشەوە ئەو هاوسەرێتییەی شــکســت دێنێ و ســەرکەوتوو نییە، هەردەم کێشــە و نائارامییەکانی ناوی دەبنە رێگر لەئـاســت گەشــەو پەرەپێـدانی کەســێتی ئەنـدامەکـانیـدا. **تێرکردن و رازیبوون:** ئەو هاوســەرێتییە ســەرکەوتووە کە ژن و مێرد تیایدا لەژیانیان رازی بن و بڕوایان پێی هەبێت واتە گونجاو و تەباو ئاســوودە بن. لێرەدا دەکرێت بڵێین بوونی کێشــەو جیاوازی لەژیانی هـاوســەرێتیدا، ئەو واتـایە نـادات کە ژن یـان مێرد یـان هەردوکیـان بڕوایـان بەژیـانی هاوســەرێتیان نیە، چونکە دیاردەی کێشــەو ناخۆشی تارادەیەك سروشــتی و گشــتییە بەتایبەتی لەســەرەتای ژیانی هاوســەرێتیدا چونکە هەریەك لەدوو رەگەزەکە ئامانج و پێداویســتی و هەســت و نەســتی تایبەتی خۆیان هەیە، ئەم بارەش ئەگەر کاریکرێت بۆ

ڕێکخســـتن‌و گونجـانـدنیـان تـا ببنه هۆی تەواوکردنی یەکتری. **هـاودەمی:** واتـا بوونی پەیوەندی کەســـێتی هەمبەری پشـــت بەســـتوو بەلەیەك تێگەیشـــتن‌و هاوســـۆزی‌و خۆشـــەویســـتی‌و بڕواو ڕێزگرتنی بەرامبەر. هەروەهـا بوونی چـالاکی‌و خولیـاو ئـارەزوی هاوبەش، هەموو ئەم شـتانە دەبنە هۆی دروسـتکردنی هاودەمی پڕ لەئاسـودەیی‌و چێژ لەنێوان ژن‌و مێرداو پاشـــان ســـەرکەوتنی هـاوســـەرێتی. بوونی خولیـای هـاوبەش (لەلایەنەکانی وەرزش، مۆسیقا، نیگار کێشـان...) هێز دەدەنە بەر پەیوەندی هاوسەرێتی‌و جوان‌و دڵگیری دەکەن لەهەمان کاتدا خولیاو ئارەزووی تاکایەتی ژن‌و مێرد کە گونجاوبێت‌و تەواوکەری یەکترین، چێژی زیاتر بەژیانی هاوسـەرێتی دەدات بەمەرجێك تەواو دژ بەیەك نەبن کەببێتە هۆی خولقاندنی کێشـــەو گرفت لەنێوانیاندا. **خۆگونجاندن:** هاوســـەرێتی گونجاو بریتیە لەیەکێتی‌و یەکڕایی ژن‌و مێرد لەســـەر چەمکەکان‌و دیدو بۆچوون‌و کاری هەردووکیان‌و ســەرجەم کاروبارەکانی هاوسـەرێتی‌و خێزانی. گونجاندن لەنێوان ژن‌و مێرددا کاتێك بەسـوکی‌و بەئاسـانی بەرقەرار دەبێت ئەگەر هەریەکەیان کەسـێتی بەرامبەرەکەی بناسێت‌و بزانێت حەزو ئارەزوو شـێوازی بیرکردنەوەو ڕەفتارکردنی چۆنەو جەخت لەسەر ئەو بارە بکاتەوە کە خۆشی‌و ئاســودەیی بۆ بەرامبەرەکەی دەهێنن‌و واز لەڕق‌و کینەو بێزار کردن‌و هەراســـان کردن بهێنێت‌و دوور کەوێتەوە لێیان‌و هانی ئەو شـــتانە بدات کە ئەو پەسەندی دەکات بەبێ گوێدانە حەزو ئارەزوەکانی خۆی. **ئاسـوودەیی:** چەمکێکی ڕێژەییەو بەجیاوازی تاکەکەسان‌و بارو ڕەوشـەکان گۆڕانکاری بەسـەردادێت. ئاسـودەیی لەتێرکردنی پێداویســـتییە بنچینەییەکانی تـاکە کەســـەوە ســـەرچـاوە دەگرێـت: وەك هـاودەمی‌و قەناعەتکردن‌و گونجان‌و هاوبەشی کردن لەخۆشـــەویســـتی‌و تێر کردنی ســـێکســـی‌و حەوانەوەی جەسـتەو ڕێزگرتنی کەسـێتی...تاد. بەشـێوەیەکی گشـتی دەکرێت بڵێین: ئەو هـاوســـەرێتییە ســـەرکەوتووە کە زۆرترین فـاکتەرو بنەمـای تێـدابێـت‌و کارلێکبکەن بۆ سەرکەوتنی هاوسەرێتی بە شێوەیەکی بەردەوام.

---

| هاوسەرێتی عورفی | الزواج العرفي | Common Law Marriage |
| --- | --- | --- |

ئەو هاوســـەرێتییەیە لەســـەر بناغەی ڕێکەوتنی هەردوو لایەن بەرقەرار دەبێ‌و وەك ژن‌و مێرد بەیەکەوە ژیان دەگوزەرێنن بەبێ پشـت بەسـتن بە بڕیارێکی دیاریکراو یان گرتنەبەری ڕێورەسـمی باو و دارێژراو لەلایەن داب‌و نەریت و یاسـاکانەوەو لەلای هیچ لایەنێکی فەرمی و ئـایینی تۆمـارنـاکرێـت، لێرەدا ژن هیچ مـافێـك یـان میراتیەکی نـاکەوێـت، هەروەهـا منـداڵەکانیش هیچ میراتییەکیـان لە بـاوکەوە پێنـابڕێـت تەنهـا لەو بـارەدا نەبێـت کە بسەلمێنرێت منداڵی بەخێوکردوە تەنانەت ئەگەر منداڵەکەش زۆڵ بێت.

| Civil Marriage | الزواج المدني | هاوسەرێتی مەدەنی |
|---|---|---|

ئەم هاوســەرێتییە بەپێی پەیماننامەیەك دەكرێت كە هەردوو لایەن لەبەردەمی لایەنێكی فەرمی حكومی لێپرسراودا ئیمزای دەكەن دوای ئەوەی مەرجی پێویست جێبەجێ دەكەنو هەندێك باجی رەمزی دەدەن. ئەو لایەنەش وەك نوســینگەكانی دادنووس یان هەندێك نوســینگە و بریكاری مۆڵەت پێدراو لەلایەن دەوڵەتەوە یاخود لەلای دادگای مەدەنی دەكرێت. ئەم شـێوەیە لە زۆربەی كۆمەڵ نوێیە ئازادەكاندا پراكتیزە دەكرێت و رۆژ بەرۆژ لەزیادبووندایە.

| Internal marriage | الزواج الداخلي | هاوسەرێتی ناوخۆیی |
|---|---|---|

لەم چەشـنە هاوسـەرێتییەدا تاكەكانی گروپەكە پێویسـتە لەنێوان خۆیاندا ژنو ژنخوازیو هـاوســەرێتی ئەنجـام بـدەن و بەدەر لەگروپەكەی خۆیـان بەتـابۆی دەزانن، لەوانەیە هاوســەرێتییە كە لەســنوری خێزانێك یان خێڵ و تیرەیەك تێنپەڕێت، هەندێجاریش لەنێوان دانیشــتوانی یەك گەڕەك یـان یەك لادێ و شـــاردا ئەنجـام دەدرێـت، ئەم وابەستەبوونەش كاركردی داب و نەریت و بەها باوەكان.

| Hemeostasis | الاتزان الداخلي | هاوسەنگی ناوەكی |
|---|---|---|

هەموو بوونەوەرێكی زیندوو خۆنەویســتانە خوازیاری پاراســتنی هاوســەنگی ناوخۆیی خۆیەتی، هەر لاسەنگییەك روویدات جەستە بەشێوەیەكی ئۆتۆماتیكی پرۆسەی پێویست بۆ گێرانەوەی هـاوســەنگی ئەنجـام دەدات ، ئەگەر پلەی گەرمـای لەش بەرز بێتەوە؛ جەســتە بۆ فێنككردنەوەی خۆی عەرەق دەردەدات، گازی دووەم ئۆكســیدی كاربۆن لەخوێندا زیاد بكات، هەناســەدان خێراتر دەبێت بۆ رزگاربوون لەو گازە كوشــندەیە، ئەم كاردانەوانە جەســتە خۆی پێی هەڵدەســتێت، یاخود رەفتار بەمرۆڤ دەكات بۆ نموونە كاتێك كەسێك تینوی دەبێت، واتە جەستەی پێویستی بەئاوە، ئیدی نائارامیو شڵەژانێك دێتەگۆڕێ، بۆ تێركردنی ئەو پێویســتییە رەفتارێكی گونجـاو ئەنجـام دەدرێـتو نـائـارامیو شڵەژانەكە كۆتایی پێدێت.

| Eomtional Stability | الاتزان الانفعالي | هاوسەنگی هەڵچوونی |
|---|---|---|

خەســلەتێكی ویژدانییەو تیایدا تاكەكەس كاروبارەكان بەئـارامیو هێمنیو عەقڵانییەوە وەردەگرێـتو روداوە ســـادەو كەم بـایەخەكان نـابنە هۆی وروژانـدنی، لەهەڵوێســـتە فشارئامێزەكاندا ئەتوانێت كۆنترۆڵی هەڵچوونەكانی بكاتو بەباشی رەفتار بكات.

| هایپۆسەلامۆس، ژێرلانك | تحت المهاد | Haypothalamus |
|---|---|---|

هایپۆسەلامۆس یان ژێرلانك گەرچی بەقەبارە زۆر بچوكەو ناگاتە قەبارەی گوێزێکی ئاسایی بەڵام ژمارەیەکی زۆر ئەرکی لەئەستۆدایەو بەپاسەوانی جەستە ناودەبرێت، رۆڵێکی زۆر گرنگی لەپاراستنی ژینگەی ناوخۆیدا هەیە. گریمان خۆراكو پلەی گەرمیو شلەمەنی تا ئاستێکی بەرچاو لەلەشدا کەمبوونەوە، هایپۆسەلامۆس هەست بەو گۆڕانکارییە دەکاتو لەسەر دوو ئاست کار دەکات: لەسەر ئاستی رەفتاریی، وا دەکات هەست بکەین کە برسیو سەرماو تینوومانەو هانمان دەدات رەفتار بکەین بۆ تێرکردنی ئەو پێویستییانە، لەسەر ئاستی فسیۆلۆجیش وا دەکات هەردوو کۆئەندامی دەماریی سەربەخۆو کوێرەگلاندەکان چالاك بنو کاری خۆیان بکەن. وەکو شوێن لەژێر سەلامۆسدایە؛ لێپرسراوی رێکخستنی هەموو ئەرکە ناوەکیەکانی جەستەیە: واتا ئەو سەنتەرە دەماغیەیە کە بەرپرسە لەرێکخستنی سوڕانی خوێن و هەناسەدان و هەرس کردن و ... تاد.

| هەرزەکاری | المراهقة | Adolescence |
|---|---|---|

هەرزەکاریی پێگەشتنی تەواوەتی نییە، نزیکبوونەوەی تاکەکەسە لەپێگەشتنی جەستەییو عەقڵیو کۆمەڵایەتیو هەڵچوونیو دەروونی. قۆناغێکەو دەرئەنجامی گۆڕانکارییەکان بەپێگەیشتنی دەگەیەنن. قۆناغی هەرزەکاریی لەزۆربەی کۆمەڵگا مرۆییەکاندا سنوری رۆڵی هەرزەکار تێکەڵ قۆناغی منداڵی و گەنجێتی دەبێتو قەیرانی ناسنامە روبەڕوی هەرزەکار دەبێتەوە. جارێك وەك منداڵ رەفتاری لەگەڵ دەکرێ و جارێك وەك گەورە، ئەمیش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی هەرزەکار بەجەستە گەورەیەو بەڵام لەلایەنەکانی هەڵچونی وعەقڵی و کۆمەڵایەتییەوە هێشتا گەورە نییەو ناکامڵە. ئەمە کێشەی شارو شارستانییەو لای گوندنشین بوونی نییە، لەلادێدا نەك هەر قەیرانی ناسنامە لای هەرزەکار نییە بەڵکو قۆناغێکی تەمەنیش نییە لەنێوان منداڵیی و گەنجێتیدا بەناوی هەرزەکارییەوە، هەر کات منداڵەکە بەجەستە گەورە بوو، هاوسەری بۆ دەگرن و دەیخەنە رۆڵی مێرد یان ژنەوە. هەرزەکاری لەدوای باڵقبوونەوە دەست پێدەکات. (بڕوانە باڵقبوون).

| هەستە پێستییەکان | الاحساسات الجلدية | Cutaneous Sense |
|---|---|---|

ئەو هەستانەن کە لەسەر رووی پێستو روکاری ناوەوەی دەمو لوتەوە ئەنجامدەدرێن، لەم چوار هەستەدا کۆدەبنەوە: هەستی بەرکەوتن یان هەستە پێستییەکان وەك هەستکردن بەلووسیو زبریو نەرمیو رەقی...تاد، هەستکردن بەساردی، هەستکردن بەگەرمیو هەستکردن بەئازار. هەندێك خاڵی لەش تایبەتن بە هەستی بەرکەوتنو هەندێك خاڵیتر بەگەرمیو بەو جۆرە.

| Senses | الحواس | هەستەکان |
|---|---|---|

میکانیزمەکانی گۆڕینی وزەی وروژێنەرە بۆ وزەی دەماریی‌و بریتین لەهەستەکانی بینین‌و بیستن‌و بۆنکردن‌و چەشتن‌و بەرکەوتن‌و جوڵەو هاوسەنگی.

| Sensation | احساس | هەستکردن |
|---|---|---|

پرۆسەی عەقڵی مەعریفیی سەرەتاییە، بریتییە لەوەڵامدانەوەی بەراپی ئەندامی هەستکردن، بەهۆیەوە ئەندامەکانی هەستکردن (چاو، گوێ‌و...تاد) پێشوازی لەزانیارییەکان دەکەن‌و تێیدا تاکەکەس خەسڵەتە تاکایەتییەکانی دیاردەو شتومەك‌و رووداوەکانی دەروبەری یان ناوخۆی جەستەی پێدەگات‌و دەناسێت، بریتیە لەوەرگرتنی وزەی وروژێنەر (تیشك، دەنگ، گەرمی) لەلایەن ئەندامی هەستەوە پاشان گواستنەوەی وزەی وروژێنەرەکە لەرێی دەماری هەستییەوە بۆ ناوەندی دەماغی تایبەت بەخۆی.

| A sense of movement | احساس بالحركة | هەستکردن بەجوڵە |
|---|---|---|

ئەو هەستەیە کە پەیوەستە بەماسولکەو ژێ‌و جومگەو ئێسکەکانەوە کە ئەندامی جوڵەن‌و هەستی پێدەکەن‌و بەدەماری هەستیدا ئەیگەیەنن بەناوەندی بەرپرس‌و تایبەت بەجوڵە لەتوێژاڵی مێشکدا.

| Time sense | الاحساس بالزمن | هەستکردن بەکات |
|---|---|---|

پێوەرەکانی ساڵ و وەرزو مانگ‌و هەفتەو کاتژمێرو خولەك‌و چرکە داهێنراوی مرۆڤن بۆ کاتەکانی سەر زەمین، ئەمانە زەمەنی بابەتین‌و بەئامێری تایبەت دەپێورێن یان دەخەملێنرێن. ئەو زەمەنە ڕاستەقینەیە نییە کە مرۆڤ هەستی پێدەکات. هەستکردن بەزەمەن بەپێوەرەکانی باری سایکۆلۆژیمان دەپێورێن‌و خۆشی‌و ناخۆشی‌و بێزاری‌و پەستی‌و پاڵنەرو پێداویستی‌و کارو بێکاری‌و... تاد سنورەکانی دیاری دەکەن‌و مەرج نییە هاوتای پێوەرە مادییەکان بن. زەمەنی ئێمە خۆییەو خۆمان مەوداکانی دیاری‌و مەزەندە دەکەین بەبێ ئەوەی پشت بەکاتژمێرو ڕۆژژمێر یان شوێنی خۆر لەئاسماندا، ببەستین. زەمەن لای ئەو کەسانەی بەچالاکی‌و ئیشوکاری خۆیان ئاسوودەن‌و حەزیان لێیەتی، بەخێرایی دەڕوات‌و تێدەپەڕێت، پێچەوانەکەشی ڕاستە.

| Sense of identily | الاحساس بالهوية | هەستکردن بەناسنامە |
|---|---|---|

هۆشیاری تاکەکەسە بەوەی کەسێکی سەربەخۆو جیاوازە لەکەسانیترو شوناسنامەی تایبەت بەخۆی هەیە.

یەکێکە لەپێنج هەســتە ناسراوەکانو دەروازەیەکی مەعریفەیە. ئەندامی بیســتن گوێیەو وروژێنەرەکەشی شــەپۆلە دەنگییەکانە کە لەهەوادا لەرینەوەکەیان لەنێوان (16- 20,000) لەرینەوەیە لەیەك چرکەدا، لەجۆریشدا دەکرێن بەدوو بەشەوە: دەنگە مۆسیقییەکان (وەك دەنگی گۆرانیو ئامێرە مۆسیقییەکان). هەروەها ژاوەژاو (وەك خشــەخشو تەقەتەقو دەنگی تەقینەوەو بۆمباو... تاد). لەبەر رۆشــنایی تێبینیو سەرنجداندا دەکرێت بڵێین منداڵ لەساتەکانی یەکەمی دوای لەدایکبوونیەوەو دروست لەهەفتەی دووەمەوە دەتوانێت وەڵامی سەرەتایی بەدەنگەکان بداتەوە، کاتێکیش دەگاتە تەمەنی چوار مانگان دەتوانێت سەری خۆی بەئاراستەی سەرچاوەی دەنگدا بسورێنێت. هەستی بیستن کۆئەندامێکی فسیۆلۆژی هەستیارەو لەتوانایدایە کاریگەر ببێت بەکەمترین فشاری ئەو هەوایەی شــەپۆلە دەنگییە زۆر نزمو خامۆشەکانی هەڵگرتووە. ئەوەی کە زیاتر گوێیەکان بایەخدارتر دەکات لەناسینەوەی سەرچاوەو ئاراستەی دەنگدا، شوێنی هەردوو گوێیە کە کەوتونەتە لای راســتو چەپی کاســەی ســەرەوە لەبەشی سەرەوەیدا، بەجۆرێکی جیاواز لەشــوێنی چاو کە بەشێوەیەکی هاوســەنگ لەبەشی پێشــەوەو باڵای روخســاردان. گەرچی هەردوو گوێ وەك یەكو بەپلەیەکی نزیك لەیەکتر، پێشــوازی سەرجەم شەپۆلە دەنگییە هاتووەکانی لای راستو لای چەپ دەکەن، کەچی شەپۆلە دەنگییە هاتووەکانی لای راســتی جەســتە؛ خێراتر لەشــەپۆلە دەنگییە هاتووەکانی لای چەپ دەگەنە گوێ، بەپێچەوانەوە هەردوو گوێ هاوتوانان لەپێشــوازی ئەو دەنگانەی لەپێشو لەدوای جەستەوە دێن. بەڵام ووشە بیستراوەکان دەمارێی هەستیی بیستن، دەیگوێزنەوە بۆ ناوەندی مۆخیی زمانی کە تایبەتە بەووشــە بیســتراوەکانەوە نەك بەتەواوەتی بۆ ناوەندی مۆخیی بیستن. هەروەك چۆن دوو دەمارە هەستییە بینراوەکان بۆ ووشــە خوێنراوەکان دەیکەنو جێکەوتەی ئەو ووشــە بینراوانە دەگوێزنەوە بۆ ناوەندی مۆخیی ئاخاوتنی بینراو نەك بۆ ناوەندی مۆخیی هەستیی بینراو. هەســتی بیســتن مرۆڤ بەژینگەی سروشتیو کۆمەڵایەتی دەوروبەرەوە گرێ دەداتو پەیوەستی دەکات پێیانەوە. ئەگەر بیســتن نەبوایە، مەحاڵ بوو فێری ئاخاوتن ببین، ئەو زمانەی بەهۆی ئاخاوتنو گوێ گرتنەوە پەیوەندی بەکەسانیترەوە دەکەین. لەم روانگەیەوە بیستن لەبینین گرنگی زیاتری پێدەبڕێت، چونکە نابینا دەتوانێت فێری ئاخاوتن ببێت، کە ئەمە مەحاڵە بۆ کەسێك فەراهەم بێت ئەگەر لەساتەوەختەکانی سەرەتای تەمەنەوە بەنابیستیی لەدایك بوو بێت. پرۆســەی بیســتن کاتێك روو دەدات کەشــەپۆلەکانی دەنگ دەگەنە گوێچکەو پاشان بەڕاڕەوی بیستندا دێنە ژورەوەو دەگەنە پەردەی گوێو لێی دەدەنو دەیلەرێننەوەو جوڵەی تێدا دروســت دەکەن. ئینجا جوڵەی ئەو سێ ئێســکەی کە لەناو گوێچکەی ناوەوەدان، لەرینەوە دروســت دەکەنو ئەو لەرینەوانەش دەگوێزرێتەوە بۆ رەگو دەمارەکانی بیســتن لەناو گوێچکەی ناوەوەدا، پاشان دەمارە هەستیەکانی بیســتن ئەو

لەرینەوانە بەرەو ناوەندەکانی بیستن لەمێشکدا دەبەن. لێرەوە بیستن ڕوودەدات‌و مرۆڤ دەتوانێت دەنگەکان لەیەکتری جیا بکاتەوەو لەبەرانبەریاندا هەڵوێست وەربگرێت. ئەمرۆ بەشێوەیەکی زانستی سەلمێنراوە کە ئاخاوتنی دەنگی (لەڕووی ئەرکی بایۆلۆژی‌و کۆمەڵایەتییەوە) تەنها پەیوەست نییە بەتوانای ئەندامەکانی قسەکردنەوە (سەرەڕای ساغی ناوەندە مێشکییەکانی تایبەت بەزمان) بەڵکو پەیوەستیشە بەساغی ئەندامی بیستنەوە هەروەك توێژینەوە فسیۆلۆژییە نوێیەکان دەریانخستووە: کە ئەندامی بیستن لاوازترین ئەندامی هەستییە لای منداڵی تازە لەدایك بوو، ئینجا ئەندامەکانی قسەکردن. ئەمە بەو مانایە دێت کە منداڵی ساوا وا دەردەکەوێت بەکەڕولاڵی لەدایك ببێت، هەناسە وەرگرتن‌و باوێشك‌و گریانی سەرەتا ڕۆڵێکی کاریگەر دەبینن لەکردنەوەی گەروی (ئەستاخۆس)ی بیستن‌و بەدەرکردنی ئەو شلە جەلاتینییە چرەی کە لەگوێی چەپەوە دێتە دەرێ، پرۆسەی بیستن دروست وکامڵ دەبێت.

| | | |
|---|---|---|
| Sight sense | حاسة البصر | هەستی بینین |

ئەم هەستە لەژیانی مرۆڤی ئاساییدا گەورەترین و گرنگترین ڕۆڵ دەگێڕێت‌و نزیکەی 5/4ی زەخیرەو شارەزاییەکانی ژینگەی سروشتی و کۆمەڵایەتی بەهۆیەوە دەگەنە مێشك، بەبێ ئەوەی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لە نێوان مرۆڤ و شتومەکەکاندا پێویست بکات، ئەمەش تەنیا لەڕێگای ئەو تیشکە ڕووناکییە دەرچوانەوەیە کە لەشتومەکەکانەوە دێن بۆ چاوو لەچاویشدا دەگۆڕێن بۆ نامەی دەماری بینین‌و ڕووەو توێژاڵی مێشك دەکەونە ڕێ‌و لەدوا مەنزڵیشدا ڕاڤە دەکرێن‌و مانایان بۆ دادەنرێت و پەیبردن ڕوودەدات. ڕەنگ ڕەهەندی چۆنیەتی تیشکەکانەو لەگەڵ تیشکدا دەگاتە چاو، ڕاستتر بڵێین: لەدوای تیشکەوە دێت‌و چاوی ئاسایی وەڵامی ئەو تیشکانە دەداتەوە کە درێژیی شەپۆلەکەیان لەنێوان (390- 760) ملیمایکروندایە. لەنێو ئەو مەودایەشدا هەموو ڕەنگەکانی شەبەنگ هەیە بەڕیزکردنیان لە درێژتیرینەوە (سوور، پرتەقاڵی، زەرد، سەوز، شین، نیلی‌و وەنەوشەیی). ئەو شەپۆلانەشی کە درێژییەکەیان لە 760 ملیمایکرۆم زیاترە پێیان دەوترێت شەپۆلەکانی ژێر سوور لەگەڵیاندا بەبێ بوونی ڕووناکی هەست بەگەرمی دەکرێت بەڵام ئەو شەپۆلە ڕووناکییانەش کە کورتترن لە 390 ملیمایکرۆن پێیان دەوترێت شەپۆلەکانی سەروو وەنەوشەیی‌و شوێنەواری وەك سووتانی پێست بەجێ دەهێڵێن، ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بەرچاو بکەون ئەوا تێکی دەدەن، شایانی ئاماژەیە مرۆڤ لەگەڵ شەپۆلی سەروو وەنەوشەییدا ڕەنگ نابینێت، بەڵام بوونەوەرێکی وەك هەنگ توانای بینینی ڕەنگەکانی سەروو وەنەوشەیی هەیە. مەسەلەی بینینی ڕەنگەکان پەیوەندییان بەو خانە دەمارییە قوچەکانەوە هەیە کە لەنێو تۆڕی چاودان، بەم جۆرە خانانەش کە قوچەکین Conse ژمارەیان نزیکەی حەوت ملیۆنە لەنێو تۆڕی چاوی مرۆڤداو کاریان جیاکردنەوەی ڕەنگەکان‌و بینینە لەڕۆژدا. لەپێناو هەوڵدان بۆ ڕێکخستنی ئەو گریمان و ڕاستییانەی کە

تایبەتن بەپرۆسەی بینینی ڕەنگەکانەوە، چەندین تیۆر سەریان هەڵداوە بەناوبانگترینیان تیۆرەکەی (یونگ- هێلمهۆلتز)ە کە دەڵێت: لەتۆڕی چاودا سێ جۆر دەماری وەرگر هەیەو بەشێوەیەکی جیاواز هەست بەبەشەکانی شەبەنگی بینراو دەکەنو هەر یەك لەسێ ڕەنگە بنەڕەتییەکان (سوور- سەوز- شین) جۆرێکی تایبەتی لەو دەمارانە هەستی پێ دەکات بەم شێوەیەی خوارەوە: ئەگەر هەرسێ دەمارەکە بەقەد یەکتر هەست بکەن، ئەوسا بەپێی لێکدانەوەی مێشك ئەو ڕەنگەی چاو دەیبینێت سپییە. ئەگەر هەر سێ دەمارەکە بەهیچ جۆرێك هەست نەکەن ئەوسا چاو هەست بەتاریکی و ڕەشایی دەکات. ئەگەر ڕەنگی سوور بچێتە ناوەوە ئەوسا ئەو دەمارانە دەجووڵێن کە هەست بەم ڕەنگە دەکەنو چاویش ڕەنگی سوور دەبینێت. بەڵام ئەگەر ڕەنگی زەرد بچێتە ناوەوە، ئەو دوو کۆمەڵە دەمارە دەجوڵێن کە هەست بەڕەنگی سوورو سەوز دەکەنو چاویش ڕەنگی زەرد دەبینێت. بەم شێوەیە چاو دەتوانێت هەموو ڕەنگەکان ببینێت لەئەنجامی کارتێکردنو بزواندنی جۆرێك یان دوو جۆر یان هەرسێ جۆرەکەی دەمارە وەرگرەکانەوە. شایانی باسە هەندێك کەس لەڕێگای هەستەکانیترەوە (جگە لەهەستی بینین) ڕەنگەکان دەبینین، ئەم دیاردەیەش لەبواری سایکۆلۆژیادا پێی دەوترێت: پەیبردن بەڕەنگەکان لەڕێگای هەستەکانەوە یان هەستکردنی ڕەنگاڵە. هەروەها هەندێکیتر هەن فۆبیای ڕەنگیان هەیە بەبینینی ڕەنگەکان یان چەند ڕەنگێکی دیاریکراو ترس دایدەگرێتو نزیك لەتۆقین دەبنەوە.

---

| هەستی بۆن | حاسة الشم | Smell sense |
|---|---|---|

لەگەڵ هەستی چەشتندا تایبەتمەندن لەجیاکردنەوەی مادە کیمیاوییەکان لەدۆخی شلیو گازیداو پسپۆڕان ناویان ناون (دوو هەستە کیمیاوییەکە): هەستی بۆنکردن تایبەتە بەبۆنەکانو ئەوتریش بەچێژەکانەوە. شێوەی لووتی مرۆڤ درێژە لەسەردەمێکدا لووتی مرۆڤ ئەو شێوەیەشی بەخۆوە گرتووە کە پێشینان لەسەر دوو پێ ڕۆیشتوونو؛ بۆنکردن ڕاستەوخۆ لەڕێی لووت نوساندن بەزەویەوە بووە، بایەخی بایۆلۆژی مەزنی خۆی لەژیانی مرۆڤدا لەدەستداوە). مەیمونی باڵاش لەدیاردەی شێوە لووتی درێژدا، هاوشێوەی مرۆڤە، ئەوەش بەحوکمی ژیانی لەسەر درەختەکان، هەروەها سەرجەم باڵندەکانیش بەو شێوەیەن. ئەو گیانلەبەرانەی لەمرۆڤ بەرەو خوارنو تادەگەنە باڵندە: بەهۆی چەشتنی ژیانیانەوە، هەستی بۆن کردنیان لاوازە. لەگەڵ ئەوەشدا هەستی بۆن لای مرۆڤ توانای جیاکردنەوەی 10.000 بۆنی جۆراو جۆری هەیە. کەچی زۆربەی گیانلەبەرە شیردەرەکان تەنها دەتوانن بڕێکی کەم لەبۆنەکان لەیەکتری جیابکەنەوە؛ ئەویش بەهۆی کەمی ژمارەی ناوچە مۆخییەکانی بۆنکردنیانەوە. هەستی بۆن و چەشتن ڕۆڵێکی مەزن دەگێڕن لەژیانی گیانلەبەرانداو یارمەتییان دەدەنو ئاراستەیان دەکەن بۆ دۆزینەوەو هەڵبژاردنو دواجاریش خواردنی خۆراکەکان. جگە لەوەی هەستی بۆن ڕۆڵێکی تایبەتیشی لەپرۆسەی

پاراســـتنی جۆرەکانی گیانلەبەراندا هەیە چونکە بەهۆیەوە نێرەکان بەمەبەســـتی زاوزێ لەمێیەی جۆرەکەی نزیـك دەبێتەوەو جوت دەبێت لەگەڵیدا. کەواتە لەڕێی هەســـتی بۆنەوە زۆرێك لەگیانلەبەران بەرەو خۆراك دەڕۆن‌و لەنێوان دۆســـت‌و دوژمن‌و مێیەکاندا جیاکاری دەکەن. لەلای هەنـدێك لەگیانلەبەران گلانـدی تـایبەت هـاتۆتە بوون‌و وەك چەکێکی خۆپاراستن کەڵکی لێوەردەگرێت‌و بۆگەنێك دەرێژێت وەك ئەو بۆگەنەی ژیشـك دەریدەکات. لەفسـیۆلۆژیای بەراوردکاری ئەندامەکانی هەسـتدا، سـەلمێنراوە؛ هەسـتی بۆنکردن‌و ئەو بۆگەنە لەپرۆســـەی ململانێی مانەوەدا، بایەخی لەچاو زیاترە (لای مرۆڤ‌و گیانلەبەرە شیردەرەکان بەگشتی). لەڕووی توێکاریشـەوە دەکەوێتە بەشی سـەرەوەی ئەو پەردەیە لینج‌و هێلمیەی دەوری هەردوو کونە لووتیـانـداوەو ژمـارەیەکی زۆر خـانەی دەمارێی هەسـتیی بۆنکردنیان تێدایەو وەڵام بەو بۆنە جۆراو جۆرانە دەدەنەوە کە لەگەڵ هەوادا دێنە ژورەوەو ئـامرازی بۆنیش بۆ نـاوەنـدی مۆخیی بۆنکردنیـان دەگوێزنەوەو لەوێشدا هەست بەبۆنەکە دەکرێت.

| هەستی چەشتن | حاسة الذوق | Gustation |
|---|---|---|

لەگەڵ هەســـتی بۆندا تایبەتمەندن لەجیاکردنەوەی مادە کیمیاوییەکان لەدۆخی شـــلی‌و گازیـداو پســـپۆڕان نـاویـان نـاون (دوو هەســـتە کیمیـاوییەکە) ئەم هەســـتە تـایبەتە بەچێژەکانەوە ڕۆڵێکی مەزن دەگێڕێت لەژیانی گیانلەبەرانداو یارمەتییان دەدەن‌و ئاراستەیان دەکەن بۆ دۆزینەوەو هەڵبژاردن‌و دواجاریش خواردنی خۆراکەکان. هەسـتی چەشـتن یان چێژوەرگرتن ئەو هەستانە دەگرێتەوە کە بەهۆی چاڵەکانی سەر زمانەوە ڕوودەدەن، دیارە کە زمان ئەندامی ئەم هەستەیەو چەندین هەزار چاڵی هەستیی لەسەرەو تایبەتن بەچوار جۆر چێژەوە کە بریتین لەشـــیرین‌و تاڵ‌و ســـوێرو ترش، هەر بەشـــێکی زمان تایبەتمەندی خۆی هەیە لەچەشتندا. ئەم چاڵە هەستییانە لەسەر زمانی منداڵی ساوا ژمارەیان نزیکەی دووســـەدو پەنجا چاڵی هەســـتییە، لەگەڵ گەورەبوونی مرۆڤدا ژمارەیان زیاد دەکات‌و لەدەهەزار تێپەڕ دەکات، لەپیری‌و بەســـاڵاچوونیشـــدا کەم دەبنەوە ئیتر مرۆڤ توانای چەشـــتنی دادەبەزێت‌و وەکو جاران هەســـت بەچێژی خواردن ناکات. بەڵام هەســـتی چەشتن لەژیانی سەرجەم گیانلەبەراندا بایەخێکی کەمتری هەیە.

| هەستیاری | الحساسية | Sensitivity |
|---|---|---|

ئەو پلەیەیە کە هێزی وروژاندن پێویســـتە پێی بگات تاکو هەســـتکردن بهێنێتە ئاراوە. ئەم هەســـتیارییە ڕەنگە ڕەها بێت واتا توانای هەســـتکردن‌و هەســـتنەکردن بەوروژێنەرە لاوازەکان، ڕەنگە هەســـتیارییەکە بۆ جیاوازی بێت واتا توانای هەســـتکردن بەجیاوازی لەنێوان وروژێنەرەکاندا.

| هەستیاری ڕەها | الحساسیة المطلقة | Absolute Sensitivity |
|---|---|---|

هەستیاری ئەو پلەیەیە کە هێزی وروژاندن پێویستە پێی بگات تاکو هەستکردن بهێنێتە ئاراوە. بەڵام هەستیاریی ڕەها بریتییە لەتوانای هەستکردنو هەستنەکردن بەوروژێنەرە لاوازەکان، واتا لەنێوان هەستکردنو هەستنەکردندا.

| هەڵەی قەڵەم | زلة القلم | Slip the pen |
|---|---|---|

ئارەزوو و هەڵچونە نەستییەکان لەنوسیندا دەردەکەون و بەسەر خەتدا ڕەنگدەدەنەوە. هەڵەکانی قەڵەم لەسەر کاغەز وەك هەڵەکانی زمان وایە لەکاتی ئاخاوتنداو، فرۆید بایەخێکی مەزنی پێداوە، چونکە بەهۆیەوە خودی کەسەکە دەدۆزرێتەوەو هەستو نەستە ڕاستەقینەکەی دەردەکەوێت. بۆیە دەبینین زۆر کەس حەز بەوە ناکەن وەڵامی ئەو نامانە بدەنەوە کەبۆیان دێن و خۆیان گێل دەکەن لێیانن خۆ ئەگەر وەڵامیش بدەنەوە تیژ و ڕەق وەڵام دەدەنەوە. ئەم جۆرە کەسانە بەدەست ململانێی دەرونییەوە دەناڵێنن لەئاگامی ئەو چەپاندنە قەبەو مەزنەی کەبەسەر خۆیاندا پیادەی دەکەنو لەنوسینێدا سەردەکاتو دەردەکەوێت بۆیە نوسین ژانیان دەداتێ چونکە ئەو ململانێیە بەئاگا دێنێتەوە. لەبەر ئەوە نوسینەکانیان پڕیەتی لەڕاڕایی و دودڵی تەنانەت هەست دەکەیت لەوشەیەکدا کە بەبارگەی دەرونی بەهێز بارگاوی بووەو جیاوازە لەداڕشتنداو بەیەك شێواز نەهاتووە.

| هەڵچوون | الانفعال | Emotion |
|---|---|---|

ئەزموون یان دۆخێکە کە سیمایەکی ویژدانی هەیەو لەبنچینەدا دەروونییەو لەڕەفتارو ئەرکە فسیۆلۆجییەکاندا دەردەکەوێت. ووشەی ویژدانی ئاماژەیە بۆ لایەنی چێژو خۆشیو ئازارو ژان، بەڵام دەستەواژەی لەبنچینەدا دەروونییە واتا لەدەروونەوە سەرچاوە دەگرێتو لایەنی فسیۆلۆجی ناگرێتەوە (وەك برسێتی). ئاستەمە لەهەڵچووندا گۆڕانکاری لەڕەفتارو لەئەرکە فسیۆلۆجییەکان(هەناسەدانو لێدانی دڵو سوڕانی خوێنو بەرزبونەوەی پلەی گەرما...تاد) جیابکرێنەوەو هەر یەکەیان لەسنوری خۆیاندا دابنرێن چونکە جەستە وەك یەکەیەکی سەربەخۆو گشتگیر وەڵام بەهەڵچوونەکان دەداتەوەو تەنها لەڕوی تیۆرییەوە ئەو جیاکارییە ئەنجام دەدرێت.

| هەڵچوونە خۆشەکان | الانفعالات السارة | Pleasant emotions |
|---|---|---|

ئەو هەڵچوونانەن کە ئەرێنییانەکار لەجەستە دەکەنو، چالاکی مۆخیی دەوروژێننو، دەرفەتی بۆ دەرەخسێننو هانیدەدەن هەوڵی زیاتر بدات بۆ بەزاندنی ئەو دژوارییانەی لەڕەوتی ژیانی گشتیو پیشەییدا، بەرەنگاری مرۆڤ دەبنەوە. کاتێکیش ڕودەدەن کە تاکەکەس لەتەنگەژەی هزریدا بێتو وا پێویست بکات سەرجەم توانا جەستەییو

زەینییەکانی بۆ بەدیهێنانی هیواکانی وەگەڕ بخاتو تەواوی لەمپەڕەکانی بەردەمی تێپەڕێنێت. ئەم هەستو نەسته ئەرێنییانەش هەندێك گۆڕانکاریی جەستەیی بەرچاو بەدوای خۆیاندا دەهێنن وەك: کەمی میز duirasis و دابەزینی بڕی فۆسفاتو کلۆریدی سۆدیۆم لەجەستەدا، درێژبونەوەی ماوەی ئەم حاڵەتەو بەردەوام بوونی، ئەبێتە هۆی قەڵەو بوون. دیارترین هەڵچوونیش خۆشیو شادیو گەشبینیو هیواو حەماسەو سەرگەرمییە.

| Unpleasant emotions | الانفعالات غير السارة | هەڵچوونە ناخۆشەکان |
|---|---|---|

ئەو هەڵچوونانەن کە چالاکی زەینی دەچەپێننو خەفەی دەکەنو کەسەکە بڕوای بەخوی نامێنێتو ملکەچی سەختیو دژوارییەکان دەبێت. دیارترین هەڵچونیش ترسو تۆقینو دڵەڕاوکێیە. ئەم هەڵچونە نەرێنییانەش هەندێك گۆڕانکاریی جەستەیی بەرچاو بەدوای خۆیاندا دەهێنن کە پێچەوانەی گۆڕانکارییە جەستەییەکانی هەڵچونە پۆزەتیفە خۆشەکانو بریتین لەزیادبوونی بڕی میز duirasis و بەرزبونەوەی بڕی فۆسفاتو کلۆریدی سۆدیۆم لەجەستەدا، درێژبونەوەی ماوەی ئەم حاڵەتەو بەردەوام بوونی، ئەبێتە هۆی لاوازیو لەڕبوون.

| Evaluation | التقويم | هەڵسەنگاندن |
|---|---|---|

کردارێکی گرنگە بۆ هەر بوارێك لە بوارەکانی ژیان، بەهۆیەوە دەتوانین فەرمانەکان دەربکەینو بەبڕیارەکان بگەینو لەرێگەیەوە بڕیار لەسەر بەهای شتەکان یاخود کەسەکان یاخود بابەتەکان بدەین لەبەر رۆشنایی پێوەر ئاستەکان بۆ دیاریکردنی ئەو بەهایە، پاشان راستکردنەوەو چاککردنو بەرەو پێشبردنی. واتا کردارێکە کەسێك یان کۆمەڵە کەسێك پێی هەڵدەستن بۆ زانینی ئاستی سەرکەوتن یان شکست لەبەدیهێنانی ئامانجە گشتیەکاندا کە پرۆگرام لەخۆی گرتوەو زانینی خاڵە بەهێزو لاوازەکانی تاکو بە باشترین شێوە بتوانرێت ئامانجە خواستراوەکان بەدیبهێنرێتو سەرەڕای دەست نیشانکردنی ئەوەی لەبەر دەستە، چارەسەری کەمو کورتیەکانیش دەکات. کەواتە هەڵسەنگاندن بریتیە لەپرۆسەیەکی پێکهاتەیی دەستنیشانکەری چارەسەرکردەیی، کە پێك دێت لە (پێوانەو نرخاندنو فیدباك ) بەمەبەستی زانینی ڕادەی بەدیهێنانی ئامانجەکانو دەستنیشانکردنی لایەنە بەهێزەکان یان ئەرێنیو نەرێنییەکان پاشان هاندانی لایەنە ئەرێنیەکانو پێشنیازکردنی رێگای چارەسەرکردن بۆ لایەنە لاوازەکان.

| Evaluation Educational | التقويم التربوي | هەڵسەنگاندنی پەروەردەیی |
|---|---|---|

بڕیاردانە لەسەر ئاستی بەدیهێنانی ئامانجە پەروەردەییەکانو چارەسەری ئەو کاریگەریانەی کە هەندێك هۆکار دروستیدەکەنو دەبنە ئاستەنگ بۆ گەیشتن

بەئامانجەکان. یاخود کردارێکی ڕێکخراوە بۆ کۆکردنەوەی زانیاری و داتاکان و شیکردنەوەو ڕاڤەکردنیانو دەرکردنی بڕیاری بەهادار, کە پەیوەســـت بێت بەپرۆســـەی پەروەردەو فێرکردنو گشت ڕەگەزەکانییەوە، ئەمەش بەپشت بەستن بەپێوەرو ئاستە دیاریکراوەکان لەبەر ڕۆشـــنایی ئامانجە پەروەردەییەکان کە پێشـــتر دانراون، لەگەڵ ئەوەشـــدا کرداری دەستنیشانکردنو چارەسەرکردنە، ئامانجی پێشخستنی پرۆسەی پەروەردەو فێرکردنە.

| هەڵهێنجان | استنباط | Deduction |
|---|---|---|

پرۆسـەیەکی بیرکردنەوەیە کە مرۆڤ لەڕێی (گشـت)ەوە بە (تایبەت) یان (بەش) دەگات؛ ئەویش بەبەکارهێنانی ڕێسـا سـنوردارەکانی لۆژیك. فەیلەسـوفانی گریك ئەوان یەکەمین لەدارشـتنی ڕێگای سـیسـتماتیك لەبەدەسـهێنانی مەعریفەدا. ئەرسـتۆو شـوێنکەوتوانی لەبەکارهێنانیدا دەسـتپێشـخەربوون. هەڵهێنجان کە بەمانای بە(دەرئەنجام گەشـتن) دێت، ئەو ڕێگەیەیە کە بەهۆیەوە زانیارییەکان ڕێکدەخەین تاکو بەپوختکراوەکان بگەین. یەکێك لەسـەرەکیترین نموونەکانی بیرکردنەوەی هەڵهێنجانیی لۆژیکی ئەرسـتۆیە. کە لەپێشەکی گەورەو پێشەکی بچوكو ئەنجام پێك دێت. وەك ئەم نمونەیە: هەموو مرۆڤێك دەمرێت (پێشەکی گەورە)، پاشاکانیش مرۆڤن (پێشەکی بچوك) کەواتە پاشاکانیش دەمرن (ئەنجام). لەبیرکردنەوەی هەڵهێنجاندا؛ تەنها ئەو شـتانە ڕێکدەخرێن کە پێشـتر زانراون. ئەگەر پێشەکییەکان ڕاست بوون، ئەوا بەزەرورەت ئەنجامیش ڕاست دەردەچێت، ئینجا بۆ ئەوەی ئەنجام ڕاسـت دەربچێت پێویسـتە لەپێشـەکییە ڕاسـتەکانەوە دەسـتپێبکرێت. بەڵام هەمووجارێك پێشـەکییە ڕاسـتەکان بەئەنجامی ڕاسـتو دروسـتمان ناگەیەنن. بۆ نموونە: هەموو نەهەنگەکان لەئاودا دەژین (پێشـەکی گەورە ڕاسـتە) هەموو ماسـییەکان لەئاودا دەژین (پێشـەکی بچوك ڕاسـتە) کەواتە هەموو ماسـییەکان نەهەنگن (ئەنجام هەڵەیە).

| هەمەجۆر هەڵبژاردن | اختيار من المتعدد | Multiple choice |
|---|---|---|

خەسڵەت و نیشـانەی سـەرەکی ئەم جۆرە پرسـیارانە ئەوەیە کە بۆ هەر بڕگەو پرسـیارێك چەنـد وەڵامێـك هەیە، ئەرکی فێرخوازە یەکێکیـان هەڵبژێرێ ، هەنـدێکجـار وەڵامێـك ڕاســـت هەیەو ئەوانیتر هەڵەن، یان هەموویان هەڵەنو وەڵامێکیش هەیە کە ئاماژە بۆ هەڵەو نادروســـتی هەموویان دەکات، یان هەموو وەڵامەکان گونجاوو دروســـتن، بەڵام یەکێکیان لەهەموویان ڕاسترو دروستترە. ئەم جۆرە پرسیارە پشت بە توانای ناسینەوە دەبەستێت. واتە فێرخواز وەڵامە ڕاستەکان دەناسێتەوەو خۆی هیچ وەڵامێك لەمێشکی ناهێنێت، بەڵکو تەنها وەڵامێکی ڕاســـت یان گونجاو لەو وەڵامانەی کە بۆی نووسراوە هەڵدەبژێریو نیشانەیەکی لەسەر دادەنێت.

| Thought | الفكر | هزر |
|---|---|---|

بیرۆکەیەك یان بیرکردنەوەیەك کە چالاکی مێشکیی لەخۆگرتبێت. هزر یاخود بیرکردنەوە، پرۆسەیەکی فسیۆلۆجی مۆخییەو توێژاڵی مێشك لەشێوەیەکی باڵانسو هاوسەنگی نێوان هەستپێکراوەکانی ژینگەی جوگرافی و کۆمەڵایەتی دەوروبەر، کە لەرێی ئەندامەکانی هەستەوە هاتون، پیادەی دەکات، پشت بەزمان و مەعریفە دەبەستێو بڕیار بەسەریاندا دەداتو لێیانەوە ئەنجامە ئەرێنییەکان هەڵدەهێنجێنێت. هزر ئەگەر بەخەیاڵی دروستەوە پەیوەست بێت، بەباڵاترین چالاکی مێشکیی بەرهەمداری مرۆڤ هەژمار دەکرێت و بەتەنها تایبەتە بەمرۆڤەوە چونکە پێویستی بەژینگەی کۆمەڵایەتی هەیەو، دیارترین پایەو کۆڵەکەشی زمانو مەعریفەیە، ئەم دوانەش تایبەتن بەمرۆڤەوە هەروەها توێژاڵی مێشکی پێویستە کە بەرزترین پلەکانی پەرەسەندنی مێشکەو تەنها مرۆڤ بەهرەمەندە پێی. لەم لایەنەوە ئەوەی بەسەر هزردا ڕاستەو دەگونجێت، بەسەر فرمانە عەقڵییە باڵاکانو توانا عەقڵییە تایبەتەکانیتریشدا هەر دەگونجێت ڕاستە، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کەهزر لەیەك کاتدا، دووپایەی جیاوازو بەیەکەوە لکاوی هەیە کە بریتین لەپایەی فسیۆلۆجی مێشکیی یاخود جەستەیی زگماکیو پایەی ژینگەی کۆمەڵایەتیو رۆشنبیریی وەرگیراو. مێشك لەدەرکەوتنی هزردا بەشداریی هەیە چونکە کەرەسە فسیۆلۆجیەکەیەتی، هەروەها زمانو مەعریفەش بەسیفەتی هەڵگرانی کاکڵەو ناوەرۆکەکەی بەشدارییان لەدەرکەوتنیدا هەیە. کەواتە هزر پێویستی بەمێشکی دروستو ژینگەی کۆمەڵایەتیو ڕۆشنبیریی لەبارو سەربەخۆو، هاوکات پێوەلکاو هەیە. هەریەکێك لەو دوانە گەرچی مەرجن بۆ دروستبوونی هزر، بەڵام بەتەنها هیچیان پێناکرێت.

| Thought reading | قراءة الفكر | هزر خوێندنەوە |
|---|---|---|

هەستێکی نائاساییە تیایدا پەی بەو هزر یان هزرانە دەبرێت کە لەمێشکی کەسانیتردایە. ئەم توانایە دیاردەیەکە لەسنووری توێژینەوەکانی پاراسایکۆلۆژییدایە. (بڕوانە پاراسایکۆلۆجی).

| Therapeutics | فن الشفاء | هونەری چاککردنەوە (نەخۆش) |
|---|---|---|

چارەسەرناسیشی پێدەوترێت، بەشێکە لەو زانستەی بایەخ بەچاکبوونەوەی نەخۆشو چارەسەرکردنی پەشێوییە جەستەییو دەروونییەکان دەدات.

| Tribe | قبيلة | هۆز |
|---|---|---|

هۆز لەکۆمەڵێك مرۆڤ پێك دێت کە ڕەچەڵەکێکی هاوبەش (دایکایەتیو باوکایەتی) گرێیان دەدات بەیەکەوە هەر ئەندامێك پێی وایە سەر بەو ڕەچەڵەکەیە، واتا ئەندامێتیان پشت بەبەڵگەی سەلمێنەر نابەستێ بەڵکو زیاتر وابەستەبوونە بەبڕوای خۆیانەوە بەوەی

کە ســـەر بەو هۆزەن، ئەمەش ئەگەڕێتەوە بۆ گەورەیی قەبارەی هۆز. ســـەرهەڵدانو پەیدابوونی هۆز بەرئەنجامی زیادبوونی ژمارەی ئەندامانی خێڵە دوای ئەوەی بۆ ماوەیەکی درێژخایەن لەناوچەیەکی جوگرافی دیاری کراودا ژیان بەســـەر دەبەن، یان بۆ ملکەچێتی خێزان بۆ بنەمای نیشـــتەجێ بوونی یەکایەتی (باوکایەتی یێ یان دایکایەتی) بوونی ڕەچەڵەکی باوکایەتی دەگەڕێتەوە بۆ بنەمای نیشـــتەجێ بوونی باوکایەتی، بەڵام ڕەچەڵەکی دایکایەتی دەگەڕێتەوە بۆ بنەمای نیشـــتەجێ بوونی کچان لەدوای شـــووکردنیان لەگەڵ گروپەکەی خۆیانداو هاتنی کوڕان بۆ ناو گروپە دەرەکییەکانو نیشـــتەجێ بوون لەگەڵا کەس‌و کاری ژنەکەیاندا. بەهۆی ئەم نیشـتەجێ بوونو هاوسـەرێتییە دەرەکییەوە، هۆز چەندین خزمی تیادا تواوەتەوە کە بەهاوبەشی لەگەڵیاندا ژیاون گەرچی لەبنەڕەتدا لەڕووی ڕەچەڵەکەوە ئەندامی ئەو خێڵە نەبوون. لەمەسەلەی پێکهێنانی هۆزدا چەند مەرجێك پێویستن لەوانە: پراکتیزەکردنی ڕەچەڵەکییەکایەتی (دایکایەتی یان باوکایەتی). نیشـــتەجێ بوونی ئەندامەکان بەشێوەیەکی هاوبەش لەڕووی جوگرافییەوە. بوونی هاوکاری کۆمەڵایەتی لەنێوان خێزاندا. ئەم فاکتەرانە یارمەتیدەر بوون بۆ پارێزگاری کردن لەسەر توندو تۆڵی هۆزو پەیوەستبوونی تاکەکان بەیەکترییەوەو لێپرسراو بوونیان بەرامبەر بەیەکتری.

| هۆش، عەقڵ | العقل | Mind |
|---|---|---|

لەسایکۆلۆجیادا هۆش یان عەقڵ هاوواتای زیرەکییە، خەسڵەتێکە وای لەفەیلەسوفەکان کردووە لەبواری لۆژیکـدا مرۆڤ لەتەواوی بونەوەرانیتر پێجیـابکەنەوە، ئەمە لەڕووی چۆنیەتیەوە، لەڕووی چەندێتیشـــەوە زاناکانی ســـایکۆلۆژیا چەندین ئاســـتو پلەیان بۆ توانای عەقڵ داناوە، ئەم پۆلێن کردنو دابەشـــکردنەش لەپێوەرەکانی ئەزموونی زیرەکی کەوتونەتەوە کە بەرزترین زیرەکییان بە 140 پلە دەسـتنیشـان کردووەو، ئەو کەسـانەی توانای عەقڵییان لەم پلەیەدایە زۆر زیرەك و بلیمەتەکانن، بەرەو خوار تادەگاتە کەمتر لە 20 پلە ئەمانیش کەسانی دەبەنگ‌و گێل‌و گەمژەن. ئەم نیمچە ڕێکەوتنەی زاناکان لەسەر دەرخسـتنی ئاسـتی زیرەکی بەهۆی ئەزموونەکانی زیرەکییەوەیە کە هێشـتا ناکرێت بەسـەر هەموو ئاســـتێکی کۆمەڵایەتی و ڕۆشـــنبیریدا بچەســـپێنرێت و تاڕادەیەکی گەورە تایبەتن بەوڵاتە پێشـــکەوتوو پیشـــەســازییەکانەوەو، نامۆن بەگەلانی ئاســیاو ئەفریقاو ئەمریکای لاتین.

| هۆشیاری | الشعور | Consciousness |
|---|---|---|

دۆخێکە لەئاگایی‌و ســـەرنجدانو وریایی‌و چالاکی، کاتی لەخەوهەڵدەســـتین‌و بێداردەبینەوە ئەزانین کێین‌و لەکوێین، هەستەکانمان کەرەستەو ئامرازی وردن بەڵام ئەگەری خەڵەتانو فریوخواردنیان هەیە بۆیە پێویســـتمان بەیادگەیە بۆ تەواوکردنی هۆشـــیاری‌و ئاگاییمان، بەهۆی هۆشـــیاری‌و پەیبردنەوە ئەتوانین بیربکەینەوەو ئەندێشـــەکاری‌و داهێنان بکەین.

هەر پرۆسەیەکی عەقڵی لەکاتی بێداریو سەرنجداندا روودبات ئەوە هۆشیارییە بەدالغە لێدانیشەوە. پرۆسەی هۆشیاری لەسنورەکانی پێداویستیو هەڵچوونەکانو هیواو بەهاکاندا ئەنجام دەدرێت.

| Feeling of religion | الشعور بالدين | هۆشیاری بەئایین |
|---|---|---|

سەرەتای سەرهەڵدانی ئاگایی یان هۆشیاری بەئایین لەمێژووی تەمەنی تاکەکەسدا، لەقۆناغی هەرزەکاریدایەو هاوکاتە لەگەڵ سەرهەڵدانی هەستو سۆزی تاك بۆ رەگەزێتر. ئەو تەمەنەی کە تیایدا بۆ یەکەمجار هەست بەبوونی خۆشەویستی دەکرێت؛ هەر لەو تەمەنەیە کە تیایدا سەرەتاکانی هۆشیاری بەئایین دەردەکەون. دەرکەوتنی دیاردەی پەرستنو دیاردەی خۆشەویستی هاوزەماننو لەو کاتەدان کە ئاراستەی هەستو سۆزی مرۆڤ لەخۆپەرستی و خودگەراییەوە؛ بەرەو دەرەوەی خود دەچێتو چیتر تێڕوانینەکانی مرۆڤ بەتەنها لەسنوری خۆیدا نامێنێتەوەو ئەوانیتریش دێنە فەرهەنگی بیرکردنەوەیەوە. لەهەرزەکاریی بەدواوە گەشەی عەقڵی بەجۆرێکەو لەئاستێکدایە کە دەتوانێت وێنای عەقڵی لۆژیکی هەبێت و مامەڵەی تەواو لەگەڵ چەمکە ئەبستراکتەکاندا بکاتو لەچەواشەکاری ئەندێشەو کۆتوبەندی هەستەکانی رزگاری دەبێت. سەرباری ئەوەی ئاسۆی مەعریفەو زانینی فراوان بوەو بەهاو ئایدیای نوێ بەهۆی خوێندن و بیرکردنەوەو تێڕامانەوە زیاتربووەو دەتوانێت لەکاروباری ئایینی تێبگاتو تیایدا قوڵ ببێتەوەو خۆی لەبەرانبەر مەسەلەی باوەڕدا، لەسەر بنەمای تێگەشتنو لێکدانەوە نەك ترسو گوناهباریی، بەلایەنگر یاخود بەدژ یەکلایی بکاتەوە. بیرۆکەی خوداو باوەڕبوون پێی، ئەوەندەی زەرورەتێکی ئاکاریو رەوشتییە، ئەوەندە پەیوەندی بەویژدانو ئایدیای باڵاوە نییە، ئەو بیرۆکەیە لەبنەڕەتدا زادەی هەستی گوناهباری هەرزەکارە کە بەهۆی فشاری پاڵنەرە سێکسییەکانیەوە سەرهەڵداوە. بۆیە باوەڕی هەرزەکار بەخوا باوەڕێکی عەقڵانی نییەو هزرێکەو وەڵام بەپێداویستییە سایکۆلۆژیو جەستەییەکانی دەداتەوە. کەواتە ئەگەر منداڵ بەهۆی ترسێکی دەرەکییەوە پەنابەرێتەبەر خوداو لێی بپارێتەوە، ئەوا هەرزەکار بۆ رزگار بوون لەسزایەکی ناوەکیو بۆ کۆنترۆڵی پاڵنەرە فشارئامێزەکانی، روو لەخوا دەکات. لەو دەمەوەی ئایین بەمانای پەرستن؛ لەدیاردەیەکی تاکایەتییەوە بووە بەدیاردەکی کۆمەڵایەتی، ئیتر بەدرێژایی مێژوو لەسەرجەم کۆمەڵگا مرۆییەکاندا ئامادەگی هەبوەو لەئێستاو ئایندەشدا پەرستن و باوەڕداری شان بەشانی بێ باوەڕی و دژایەتی هەموو جۆرە ئایینێك، لەگەڵ بوونی مرۆڤدا درێژە بەبوونی خۆی دەدات. لەهیچ سەردەمو لەهیچ کۆمەڵگایەکدا؛ خەڵکی بەیەك شێوەو لەیەك ئاستدا ئاییندارییان نەکردووەو نایکەن. لەتوێژینەوەکانی سایکۆلۆژیای ئاییندا هاتووە کە باوەڕداری و بێباوەڕی لەلایەك، لەلایەکیترەوە ئاستەکانی باوەڕداری، بەپێی رەگەزی مرۆڤ دەگۆڕێت. بەگشتی؛ ژنان لەپیاوان زیاتر پەیوەستن بەدواکاریو سنورو چوارچێوەکانی ئایینەوە، بەڵام لەئاستی

پەیوەستبوندا پیاوان لەپێش ژنانەوەن، واتا ئەوان لەپەیوەست بوونی ئاییندا، پەرگیرترن لەژنان و توندڕەوانە پەیڕەوی دەکەن یاخود دور دەکەونەوەو لێی دەردەچن. سەبارەت چینەکانی کۆمەڵیش دیاردەی ئایینداری لەنێو چینی ناوەندا بەربلاوەو زیاتر بەدی دەکرێت نەك لەچینە باڵاو نزمەکاندا، هەروەها لەڕووی ئاستی زیرەکیشەوە باوەڕداران لەئاستێکی ناوەندیدان و پلەی زیرەکییان بەرزو باڵاترنییە لەبێ باوەڕان.

| | | |
|---|---|---|
| هۆشیاری ئەرێنی | الشعور الايجابي | Positive Consciousness |

هۆشیاری ئەرێنی کاراو داهێنەرانەیەو پلانو کاری هەنوکەیی پێوەدیارە بۆ ئامادەکردنی پرۆژەی داهاتوو، لەئاسانترین پرۆسەوە دەیگرێتەوە وەك شۆفێریو سەرنجدان لەڕێگاوبان تا دەگاتە ئاڵۆزترینیان وەك داڕشتنی پەیکەری گشتی توێژینەوەیەکی تاقیگەیی درێژخایەن.

| | | |
|---|---|---|
| هۆشیاریی نەرێنی | الشعور السلبي | Negative Consciousness |

جۆرێکی هۆشیارییەو ئەو پرۆسە عەقڵییانە دەگرێتەوە کە زانیاری جۆراوجۆری هەستی جوانی لەخۆدەگرێت لەچێژو ئازارو هزرو هیواکان.

| | | |
|---|---|---|
| هیپۆکرات | ابوقراط | Hippocrates |

هیپۆکرات یان باوکی پزیشکی (460 - 365) پێش زایین، دیارترین پزیشکی کۆنی یۆنانە. ئەم زانایە پزیشکێتی کردووە و لەو بارەیەشەوە نووسینی هەیە، کتێبەکانی ئەو ئاستە پزیشکییە دەخەنەڕوو کە لەکۆتایی سەدەی پێنجەم و سەرەتای سەدەی چوارەمی پێش زاییندا پیادەکراون، ئەوەی لەبارەی هیپۆکراتەوە دەزانرێت لەنووسراوەکانی ئەفلاتونو ئەرستۆوە وەرگیراوە، هەندێ لەفەیلەسوفەکان بەدوای کتێبەکانی هیپۆکراتدا گەڕان، بەڵام بینیان زۆبەی کتێبە پزیشکییە کۆنەکان ناوی نووسەرەکانیان لەسەر نییە، بۆیە زۆربەیان بەناوی ئەوەوە ناونا. هیپۆکرات کەسێتی بەسەر چوار چەشن یان سروشتدا پۆلێن دەکات کە بریتین لە **سروشتی بەلغەمی** لەپۆلێنی کەسێتییەکەی هیپۆکراتدا، ئەم تەرزە خاوەنەکەی گێلو چلێسەو کەمتەرخەمەو هەستو سۆزی کەمو ساردو سڕەو هەڵچوونەکانی پووکانەتەوە. **سروشتی خوێنی** ئەم تەرزەی کەسێتی جەستەی پڕو قەڵەوەو جدی نییەو بایەخ بەئێستا دەداتو گەشبینو چالاکە. **سروشتی ڕەشباو** ئەم تەرزە خاوەنەکەی لەڕاماندایەو لەبیرکردنەوەدا سستو خاوەو ڕەشبینو نەگۆڕە. **سروشتی زەردباو** ئەم تەرزە خاوەنەکەی جەستەی بەهێزەو کەڵلە ڕەقو توندوتیژە.

| | | |
|---|---|---|
| هیرۆین | الهيروين | Heroin |

یەکێکە لەمادە هۆشبەرە دەرهاتووەکان هۆشبەرێکی سروشتیەو بەچەند قۆناغێك لەدوای زیادکردنی هەندێ مادەو ترشی کیمیاییەوە بەرهەم دەهێنرێت کە لەکۆتایدا

خەسـت دەبێتەوەو کاریگەریان لە مادە سروشـتیە ئەسـڵیەکەی زیاترو چەند بارە دەبێت.
گیراوەی هیرۆین: لەرێگای دەرزی لێدانەوە دەکرێتە لەشەوە یان ئالودەبووان ئەیکێشن.
شـایانی باسـە هێرۆین بە یەکجار کێشـان کەسـەکە ئالودە دەبێ و ئەم ماددەیە وەك ئارد وایەو لەسەر سیمی جگەرە دادەنرێ‌و لەژێرەوە گەرمایی دەدرێتێ تا گەرم دەبێ و دەتوێتەوە دووکەڵ دەکات و ئینجا دووکەڵەکەی هەڵدەمژرێت (بڕوانە مادە هۆشـبەرەکان (ئالودەبوو).

---

| Hysteria | الهستيريا او الهرع | هیستێریا |
|---|---|---|

نەخۆشـییەکەو پێشـینانیش زانیویانە، بنەچەی زاراوەکە لەووشـەی Hysteron یۆنانییەوە هاتووەو بەواتای منداڵان (الرحم) دێت، بەلای ئەوانەوە منداڵان رێگای خۆی وون دەکات لەجێگای خۆی نامێنێت‌و دەچێتە شـوێنێکیتر، بۆیە یۆنانییەکان پێیانوابووە ئەم نەخۆشـییە ژنانەیەو توشی پیاوان نابێت. خەڵکی لەو بڕوایەدا بوون هیستیریای گۆڕاو دەستی شەیتانی لەپشتەوەیەو کاری جنۆکەیە. شارکۆ هیستیریای دۆزییەوەو بەخەواندنی موگناتیسـی چارەسـەری دەکرد، پاشـان چارەسـەرەکەی پەرەیسـەندو دەروونشـیکاران بەرەو پێشـیان برد. لەدەروونشـیکاریدا ئەم نەخۆشـییە ناونرا نیرۆسـێسـی هێسـتیریاو هۆکارەکەی گەڕێنرایەوە بۆ ململانێ‌و چەپاندن. پاڵنەرە چەپێنراوەکان لەرێی نیشـانە جیاوازەکانەوە گوزارشـت لەخۆیان دەکەن. نەخۆشـییەکی دەروونی ئاڵۆزە لەچەند شـێوەیەکدا خۆی دەخاتەڕوو وەك: هیسـتێریای هەڵگەڕاوە لەم جۆرەدا ململانێ دەروونییەکان لەنیشانەی جەستەییدا خۆیان دەخەنەڕوو وەك ئیفلیجی‌و کوێری‌و نەمانی هەسـتەکان. جۆرێکیتر بەدەم خەوە ئەڕۆن. هەندێکێك نەخۆش رابردووی خۆیان لەیاد ئەچێتەوەو بەشێکیش توشی فرە کەسێتی ئەبن. هەندێکیتریش دڵەڕاوکێ‌و فۆبیا کە ئەمانە هیستیریای جێگیربوون.

---

| Hysteria Conversion | الهستيريا التحولية | هیستێریای هەڵگەڕاوە |
|---|---|---|

ئەم هیسـتێریایە ئەو کەسـانە توشی دەبن کە پێنەگەشـتوون‌و ئارەزووی نمایشـکارانەیان هەیە، مێژووی نەخۆشییەکەیان ئەوە دەردەخات کە هەمیشە لەململانێ هەڵچوونییەکان هەڵاتوون‌و روویان کردۆتە نەخۆشـییە جەسـتەیی‌و دەروونییەکان. نەخۆشـییەکە بەهۆی فاکتەری یاریدەدەرەوە وەك شـۆکێك یان ململانێیەکی هەڵچوونییەوە سـەرهەڵدەدات‌و هەرەشـە لەکەسـەکە دەکات‌و ئەبنە هۆی لەدەسـتدانێکی ناخۆش‌و پڕئازاری ئەرکە هەسـتی‌و جوڵەییەکان، یان کوێری‌و نەمانی هەسـتەوەرەکانی جەسـتە، یاخود ئیفلیجی چوارپەل (هەردوو دەست‌و هەردوو قاچ)و نەمانی توانای ئاخاوتن.

| هێمنی | هدوء | Quiescence |
|---|---|---|

ئەو بارەیە کە مرۆڤ تیایدا پێداویســتییەکانی تێرکرابێت‌و باری هەڵچوونیشــی بەهۆی وروژێنەری ناوەکی یان دەرەکییەوە نەوروژابێت.

| هێڵنجدان | الغثيان | Nausea |
|---|---|---|

لەتاقیکردنەوەکانی هەسـتکردندا دەردەکەوێت‌و پەیوەندییان بەگەدەوە هەیە، کەسـەکە لەئەزموونەکەدا هێڵنج دەدات‌و دڵی تێکەڵ دێت‌و حەزی بەرشانەوەیە.

| هێنانەدی خود | تحقيق الذات | Self-actualization |
|---|---|---|

گۆڵدشتاین ئەڵێت: تاکە پاڵنەرێکی بوونەوەری زیندووە، برسێتی‌و سێکس‌و هێزو ئەوانیتر هیچ نین جگە لەڕواڵەتەکانی ئـامـانجێکی بـاڵا کە ئەویش بەدیهێنـانی خودە لەلایەن کەسـەکەوە، برسی لەڕێی خۆراکەوە خودی خۆی بەدی ئەهێنێت، ئەو کەسـەی چاوی لەبەهێزییە، لەڕێی بەدەسـتهێنانییەوە خودی خۆی بەدی ئەهێنێت. پێویسـتی دۆخێکی کەمی‌و نەبوونییەو کارێك دەکات بۆ ڕزگاربوون لێی بجوڵێین‌و تا تێر ببین، ئەو تێربوونەش هێنانەدی خود. (بڕوانە پێویستییەکانی بەدیهێنانی خود).

# ی

| یاخیبوون | التمرد | Rebellion |
|---|---|---|

بریتییە لەکارکردنی تاکەکەس لەچوارچێوەی تایبەتی خۆیدا بەبێ ئەوەی نرخو بەها بۆ مافەکانی کەسانیتر دابنێت، یاخی بوون ئاکامی شکستهێنانی تاکەکەسە لەپەیوەندی کۆمەڵایەتیو بەتایبەتیش لەناوخێزاندا. تاکایەتیو یاخیبوون کە هەردووکیان وەڵامدانەوە لای تاکەکەسان دروست دەکەن، لەڕووی پاڵنەرەکانیانەوە دوو چەمکی جیاوازنو بریتین لەپرۆسەی وەڵامدانەوەو وەڵامنەدانەوە یان گونجانو نەگونجان. (بڕوانە تاکایەتی).

| یادچوونەوە | النسيان | Forgeting |
|---|---|---|

یادچونەوە بۆخۆی پرۆسەیەکی بایۆلۆژی سروشتیەو لای هەموو کەسێك بوونی هەیەو کەڵەکەبوونی هەستپێکراوو پەیپێبراوە تازەکانە بەسەر کۆنەکاندا، لەڕووی فسیۆلۆجیەوە جەوهەرەکەی بریتییە لەهەڵبژاردنو جیاکردنەوەی ئەو ڕووداوانەی ناخۆش و بێزارکەرنو چاکتر وایە لەیاد بچنەوەو شوێنەواری خراپیان دوور بخرێتەوە تاکو ژیانی مرۆڤ هەراسانو ناخۆش نەکەن. شایانی باسە لاوازبونی یادگا لەقۆناغی پیریداو بەتایبەتیش لەیاد چونەوەی ڕوداوی ڕابردووی نزیك، لەحاڵەتە توندو ترسناکەکانیدا هۆکارەکەی فسیۆلۆجییەو پەیوەندی بەکەمبوونەوە یاخود سست بوونی فسیۆلۆجیانەی دینامیکیای هەردوو پرۆسەی وروژاندنو دەستبەرداربوون (الاثارة و الكف)ەوە هەیە.

| یادکەوتنەوە | التذكر | Retention |
|---|---|---|

پرۆسەی گێڕانەوەی تۆمارکراوەکانی توێژاڵی مێشکە، بریتیە لەهێنانەدەرەوەو خستنەوەڕوی ئەوەی مەبەستە، لەنێو چەندەها هەستپێکراوو پەیپێبراوی کەڵەکە بوو بەسەر یەکتردا. گەرچی پرۆسەی یادکەوتنەوە، یەك پرۆسەی مۆخیو یەك فرمانی عەقڵی باڵایە، بەڵام لەنێو چوارچێوە گشتییەکەیدا، چەندین لق و پۆپو ڕوخساری تایبەتی لێدەبێتەوە. بۆیە پرۆسەی یادکەوتنەوەی بینراو و یادکەوتنەوەی بیستراو و جوڵەییو هزریو هەڵچونی هەیە. ئەم جۆرانەش لەکەسێکەوە بۆ کەسێکیتر دەگۆڕێت. لەڕووی

زانستییەوە سەلمێنراوە کە بۆ هەر ئەندامێك لەئەندامەکانی جەستە، یادگایەکی ناوچەیی تایبەت، یاخود خانەی مۆخیی تایبەتمەند هەیە. واتا ناوەندی مۆخی بۆ یادکەوتنەوەی هەستپێکراوی بینراوو بیستراو..تاد هەیە. بەڵگەی پسپۆڕان بۆ بوونی ئەو ناوەندە تایبەتمەندانەش، ئەو کەسانەیە کە هەندێکیان ڕوخساری مرۆڤیان دەکەوێتەوە یادو ناوەکانیان یادناکەوێتەوە، هەندێ کەسیتریش بەخێرایی زنجیرەیەکی درێژ لەژمارەکانی دەکەوێتەوە یاد؛ بەڵام بەسستی و زەحمەتی زۆرەوە دەتوانێت وشەی بێگانە یادبکاتەوە. هەموو ئەمانە بەڵگەن بۆ ئەوەی کە خانە مۆخیەکانی تایبەت بەیادەوەری، بەیەك پلە پەرەیان نەسەندووە. لەژیانی ڕۆژانەماندا هەندێ کەسمان دیوە، هەر شتێك یەکجار بخوێنێتەوە، دەتوانێت وەکو خۆی بیڵێتەوە. لەهەمان کاتدا ئەو کەسانەشمان دیوە کە چەندینجار بابەتێك بەدەنگی بەرز دەخوێنێتەوە یاخود دەینوسێتەوە تاکو بتوانێت بیخاتەوە یادی خۆی. ئەمەش مانای ئەوەیە کە یادگای مۆخیی بینراو لای ئەوانەی یەکەم زیاتر پەرەیانسەندووە، لای ئەوانەی دووەمیش پەرەسەندنەکە زیاتر لەیادگای پەیوەست بەناوەندە مۆخیەکانی جوڵەو بیستندایە.

| یادگە | الذاكرة | Memory |
|---|---|---|

یاد، یادەوەری، بیرەوەری، کۆمەڵێك هەستپێکراوو پەیپێبراوی (هەستی و عەقڵی) ژینگەیین و لەسەر لاپەڕەکانی توێژاڵی مۆخ تۆمارکراون، وەك چۆن ڕیکۆدەر دەنگ‌و کامێرای فۆتۆگراف وێنە؛ تۆمار دەکەن، لەگەڵ جیاوازیەکی گەورەدا: یادگە تۆمارکردنەکەی فسیۆلۆجی و زیندوو ئەرێنی و کاراو کارتێکراوە لەیەك کاتدا، بەڵام تۆمارکردنەکانیتر فیزیاوی‌و نەرێنی‌و بێگیان‌و کارتێکراون. زاناکانی فسیۆلۆجیا سەلماندویانە کە هەستپێکراوو پەیپێبراوە تۆمارەکانی سەر لاپەڕەکانی توێژاڵی مۆخ، هەرگیز لەناوناچن‌و ناکوژێنەوە، هەستپێکراوو پەیپێبراوە نوێیەکانیش لەسەر کۆنەکان تۆمار دەبن. (بڕوانە یادکەوتنەوە).

| یادگەی بەهێز | الذاكرة القوية | Strong memory |
|---|---|---|

بریتییە لەوەی مرۆڤ بتوانێت کۆگاکراوەکانی توێژاڵی مێشکی هەرچەند کەمیش بێت، لەکاتی گونجاوو بەکەمترین کات‌و هەوڵدان، پوخت بکاتەوەو بیخاتەوە یاد. یادگەی بەرهەمدار لەکاتی پێویستدا کۆگاکراوەکانی دەگوشێت‌و ئەوەی پێویستی پێی بێت لێی دەردەهێنێت. بەڵام یادگەی تەمەڵ و خاو سەرەڕای بوونی کۆگاکراوی زۆریش، هێشتا ناتوانێت لەکاتی گونجاوو پێویستدا ئەوەی کە دەیەوێت، بیهێنێتەوە یاد. هەندێ کەس هەڵگری مەعریفەیەکی زۆرو زەوەندن لەبابەتێك یاخود چەند بابەتێکدا، بەڵام ئەو مەعریفەیە سست‌و خاوەو لەتوێژاڵی مۆخدا کۆگاکراوەو بەزەحمەت دێتە دەرەوە، لەبەرانبەریشدا کەسانێك هەن کە بڕێکی کەم مەعریفەیانە پێیە بەڵام لەکاتی پێویست‌و گونجاودا بەئاسانی دەکەوێتەوە یادیان.

| Long-term memory | الذاكرة بعيدة المدى | یادگەی دور مەودا |
|---|---|---|

خەسڵەتی ئەم یادگەیە گۆگاکردنو هێشتنەوەی زانیارییەکانە دوای ئەوەی بۆ چەندجارێك دووبارە ئەبنەوە. شـــوێنەوارو جێکەوتەکانی یادگەی دوور مەودا؛ هەرگیز کارا نابن ئەگەر پشـــتئەســـوور نەبوون بەیاســـاکانی فێربوون، بەپێچەوانەوە زانیارییەکان بۆ ماوەیەکی درێژ لەیادگەدا ئەمێنەوەو ناکوژێنەوەو کوێر نابنەوە ئەگەر بەیاســـاکانی فێربوون پاڵپشـــت کرابوون.

| Kinetic memory | الذاكرة الحركية | یادگەی جوڵەیی |
|---|---|---|

بریتییە لەیادگەی سەرجەم مۆدێلو نموونەی جوڵە وەرگیراوەکانو پاراستنو گێڕانەوەیان، وەك وێناکردنی جوڵاندنی ماســـولکەیەك (خێراییەکەی، برەکەی، فراوانییەکەی، بەدوای یەکداهاتنو ریتمەکانی). ئەم یادگەیە لەمەشـقو راهێنانە وەرزشـیيەکانو هەندێك ئیشو کاردا گرنگی تایبەتی هەیە چونکە پێویسـتی بەلێوەشـاوەیی جوڵەیە، لەمۆنۆدراماشـدا ئەم یادگەیە لەپشـت شـێوە داهێنەرەکانی جوڵەکردنەوەیە. (مۆنۆدراما شـانۆگەرییەکە تەنها یەك ئەکتەر مـافی ئـاخـاوتنی تێیـدا هەیە، هەنـدێـك دەقی مۆنۆدرامی زیـاتر لەئەکتەرێکی تێدایە، جگە لەیەکێکیان، ئەوانیتر بەدرێژایی نمایشەکە بێدەنگن).

| Involuntary memory | الذاكرة اللاارادية | یادگەی خۆنەویست |
|---|---|---|

لەم یـادگەیەدا ئـامـانجێکی دیـاریکراو لەئارادا نییە تـاکو پرۆســـە عەقڵییەکانی یادەوەری بەئاراســـتەیەکدا ببات، لەم جۆرەدا هەنـدێك نموونە لەدیاردەو رووداوو کەســـەکان، لەخۆڕاو بێ مەبەســـت دێنە گۆڕەپانی هۆشـــیاریو ئاگاییەوە، وەك یادکەوتنەوەی ئاوازێکی مۆزیكو گۆرانی لەکاتی خوێندنەوەی کتێبێکدا، یاخود یادکەوتنەوەی کارەســـاتێك لەکاتی نانخواردنـدا، لەم دوو نموونەیەدا هیچ پەیوەندییەکی لۆجیکی لەنێوان مۆزیكو کتێبەکە یان خواردنو کارەساتەکەدا بەدی ناکرێتو بوونی نییە.

| Voluntary memory | الذاكرة الارادية | یادگەی خۆویست |
|---|---|---|

ئەم یادگەیە پشـتبەسـتە بەبوونی چەند ئامانجێکی دیاریکراوەوە کە پرۆسـە عەقڵییەکانی یـادەوەری ئـاراســـتە ئەکەن، وەك چۆن خوێنـدکـارێـك لەتـاقیکردنەوەدا لەهەوڵی یادکەوتنەوەی ئەو بابەتانەدایە کە پەیوەستن بەوەڵامی پرسیارەکانەوە، دیارە خوێندکارەکە پێشتر زانیارییەکانی لەبەرکردووە بەو مەبەستەی لەکاتی خۆیدا بەباشی بێنەوە یادی.

| Logical verbal memory | الذاكرة اللفظية المنطقية | یادگەی زارەکیی لۆجیکی |
|---|---|---|

ناوەڕۆکی ئەم یادگەیە بریتییە لەبیرۆکەو هزرمان ســـەبارەت بەدیاردەو شـــتومەکەکان، ئاشـــکرایە هیچ هزرێك بەبێ زمان نابێتو هزرەکان لەووشـــەو چەمکەکاندا بەرجەســـتە

ئەبن و گوزارشـــت لەماناکان ئەکەن، بۆیە هەندێکجار پێیئەوترێت (یادگەی ماناکان). ئەم یادگەیە پڕاوپڕە لەسیستمی چەمکە رووتەکان واتا لەنێو ئەم یادگەیەدا پەیوەندی لۆجیکی نێوان دیاردەکان یان شـتومەکەکان نابەرجەسـتە،کراون. لەلای تاکەکەس تا پرۆسـەی فێربوونی بەردەوام بێت، ئەم یادگایەش دەوڵەمەندتر بێت.

| یادگەی کورت مەودا | الذاكرة قصيرة المدى | Short-term memory |
|---|---|---|

کاتێك تـاکەکەس بۆ یەکجـارو بەسـەرپێ و راگوزاری پەی بەزانیـارییەك ئەبـات، کە پەیوەندییەکی ئەوتۆی بەئامانج و پاڵنەرەکانییەوە نییە، ئیتر کۆگاکردن و هێشـتنەوەی ئەو جۆرە زانیـارییـانە لەنێو یـادگەیـدا بۆ مـاوەیەکی کەم و کورت خـایەنە. چەسـپـانـدن و جێگیرکردنی ئەو زانیـارییە پەیپێبراوانە پێویسـتی بەوەیە تـاکەکەس زیـاتر لەسـەریـان بوەسـتێت و لەگەڵ ئامانجەکانیدا بیبیان گونجێنێت. گەر وانە نەکات؛ هەرگیز ناچنە ناو یادگەی دوور مەوداوە.

| یادگەی نەستی | الذاكرة اللاشعورية | Unconscious memory |
|---|---|---|

ئەو یـادەوەرییـانەیە کە تـاکەکەس لەهەسـتەوە رەوانەی نەسـتی کردوون و لەوێـدا چەپێنراون و مرۆڤ ناتوانێت بەویستی خۆی هەرکاتێك ویستی یادیان بکاتەوە، لەخەون و خەونی بێداری و مەستی و ...تاد دەکەونەوەیاد.

| یادگەی هەستی | الذاكرة الحسية | Sensory memory |
|---|---|---|

ئەم یادگەیە کۆگای هەموو جێکەوتە کۆکراوەکانی ژیان و سروشـتی دەوروبەرە لەسـەر ئەندامەکانی هەسـتکردن کە بریتین لەیادەوەرییە (بینراو، بیسـتراو، بۆنکراو، چەشـتن و تایبەت بەهەسـتە پێسـتییەکان). هەردوو یادگەی بینراوو بیسـتراو لەلای زۆربەی خەڵکی ئاسـایی بەشـێوەیەکی بەرچاو گەشـە ئەکەن، بەڵام یادگەی بۆنکراوو چەشـتن و تایبەت بەهەستە پێستییەکان زیاتر ئەو یادگەیانەن کە پەیوەستن بەپیشە جیاوازەکانەوەو لەگەڵ چالاکی مرۆڤدا گەشـە ئەکەن (بۆ نموونە: چێشـتلێنەرێکی بەئەزموون یادگەی چەشـتنی بەهێزو کارا ئەبێت بەهۆی تام و چێژی خواردنەکانەوە). شـایانی ئاماژەیە بەهێزبوونی هەر یـادگەیەك؛ بەهۆی پەککەوتنی ئەوانیترەوەیـە هەر وەك لای نـابینـاو نـابیسـتەکـان روودەدات.

| یادگەی هەڵچوونی | الذاكرة الانفعالية | Emotional memory |
|---|---|---|

ناوەرۆکی ئەم یادگەیە لەو دۆخە هەڵچوونییانەدا رەنگدەداتەوەو بەرجەسـتە ئەبێت کە پەیوەسـتن بەهەڵوێسـتەکانی رابردووەوە. تاکەکەس بەهۆی ئەم یادگەیەوە رووداوەکانی رابردووی ئەگێڕێتەوە کە بارگاوین بەهەڵچوون (ئەرێنی و خۆش، نەرێنی و ناخۆش)، وەك

هەســـتكردنی کەســـێك بەترس لەکاتێکدا کە ئەزموونێکی ناخۆش‌و پڕئازاری رابردووی ئەکەوێتەوە یاد.

| Educational games | الألعاب التعليمية | یاری فێرکاری |
|---|---|---|

ئەو یاریانەن کە بەمەبەســتی فێرکردنی بابەتێکی دیاریکراو یان پەرەپێدانی دیزاین کراون، بۆ هەســتکردن بەڕووداوە مێژوییەکان یان رۆشــنبیریەکان یان هاوکاریکردنی خوێندکاران بۆ بەدەســتهێنانی شــارەزایی دیاریکراو لەڕێگەی یارییەوە. ئامرازە فێرکارییەکان (تەختەڕەش، کارت، ڤیدیۆ) لەخۆدەگرێت. جۆرێکە لەچالاکی توندوتۆڵ و کۆمەڵێك یاسا بەڕێوەچوونی یارییەکە ڕێکدەخات، هەمیشــە کەســێك یان دوان یان زیاتر بەشــداری دەکەن لەپێناو گەیشـــتن بەئـامـانجەکە. ئـامرازێکە وا لەفێرخواز دەکـات چـالاك و کـارا بێـت لەکـاتی بەدەستهێنانی راستییەکان و چەمك‌و بنەما عەقڵانییەکان لەهەڵوێستە فێرکارییەکان یان هاوشـــێوەکانی لەواقیعدا، بۆ هێنانەدی ئامانجە پەروەردەییەکان. چالاکی پەروەردەیی عەقڵانی جوڵەئامێزو ئامانجدارە، چێژو خۆشی لەخۆ دەگرێ، هەمیشە کۆمەڵێك یاریزان، پیادەی دەکەن‌و کۆمەڵێك کەس باڵادەســـتن بەســـەریدا. چالاکییەکی ئاڕاســـتەکراوەو منداڵان دەیکەن بۆ پەرەپێدانی توانا عەقڵی و جەســـتەیی‌و ویژدانییەکانیان، لەهەمان کاتیشـــدا چێژو خۆشـــیان بۆ دابین دەکات، بۆیە یاری فێرکاری یان فێربوون بەیاریکردن خۆی لەقۆزتنەوەی چالاکییەکانی یاریکردندا دەبینێتەوە بەمەبەســـتی بەدەســـتهێنانی زانیاری و نزیککردنەوەی پرەنســـیپەکانی زانســـت بۆ منداڵان لەگەڵ فراوانکردنی ئاســـۆی زانیارییەکانیان.

| Children play | لعب الاطفال | یاری منداڵان |
|---|---|---|

ئەو چالاکیەیە منداڵ دەیکات بێ هیچ فشـــارێك لەژینگەیەکەوە کە ژینگەی خێزانی‌و کۆمەڵایەتی‌و سروشـــتی دەگرێتەوە. یـاری دیـاردەیەکی کۆمەڵایەتی مێژووییە، چـالاکی ســـەربەخۆی منداڵە، ئامرازێکە بۆ نـاســـینی خودی خۆی‌و شـــادبوون‌و پەروەردەی جەســـتەیی‌و کۆمەڵایەتی، هۆکارێکی وەرزشی‌و ڕەگەزێکی فەرهەنگی‌و کەلتوری گەلانیشـــە. بریتیە لەبەکارهێنانی وزەی جووڵەی لەش بۆ دروستکردنی چێژی دەروونی، یاری بێ وزەی مێشـــك و جووڵەی جەســـتە ئەنجدام نادرێت. یاری میکانیزمێکی گرنگە بۆ ئارامی باری دەروونی منـاڵ و دامرکانەوەی بـاری هەڵچوونی نـائـاســـایی منـداڵ. یـاریکردن هۆکـاری کەمکردنەوەی پەشـــۆکانی دەروونیی و ململانێی ناوەکیی و دڵەڕاوکێی بەردەوامی منداڵە. کردارێکی لاســـاییکردنەوەیەو کـار لەســـەر زانیـارییە بەدەســـتهـاتووەکـان دەکـات تـا بیانگونجێنێت لەگەڵ پێداویســـتییەکانی منداڵدا، چونکە یاریکردن‌و لاســـاییکردنەوەو چاولێکردن بەشێکی دانەبڕاوە لەکرداری پەرەپێدانی عەقڵیی‌و زیرەکی.

| یاسا زانستییەکان | قوانين العلمية | Scientific laws |
|---|---|---|

یاسای زانستی بەبەڵگە پشت ئەستورەو لەبەرانبەر ڕەخنەکاندا نالەرزێت. شایانی باسە ناجێگیریی و فرە ڕەهەندیی و تێکهەڵکێشی دیاردەکان لەزانستە مرۆڤایەتییەکاندا، وایکردووە یاساکان لەبەرانبەر تیۆرەکاندا ژمارەیان کەمتر بێت، ئەم ڕەوشە لەزانستە سروشتییە ئەبستراکتەکاندا پێچەوانەیە، چونکە دیاردەکان زیاتر جێگیرو چەسپاوترن. بۆ نموونە: دەرنەچوونی خوێندکار بۆ دەیان هۆکاری جۆراو جۆر دەگەڕێنرێتەوە لەوانە: (ئامادەنەبوونی خوێندکار لەوانەکاندا، ئاستی عەقڵی خوێندکار، کێشەی خێزان و دارایی و دەروونی و تەندروستی، شێوازی وانەوتنەوە، پرۆگرامی خوێندن، هۆکاری فیزیاوی وەك سەرماو گەرماو هەوای پیس و... تاد.) بەڵام لەفیزیادا ئەم گۆڕاوانە کەمترن و باشتر کۆنترۆڵ دەکرێن. بۆ نموونە: بەزیادکردنی پلەی گەرمی کانزاکان دەکشێن. ئەم یاسایە جێگیرەو ڕوون و ئاشکرایەو گومان هەڵناگرێت. یاسا بریتییە لەپەیوەندییەکی زەروریی لەنێوان دوو دیاردە یان زیاتردا. دیارترین خەسڵەتی یاساکان لەزاستە مرۆیی و کۆمەڵایەتییەکاندا بریتین لەنارەهایی؛ واتا مەرج نییە بۆ هەموو کات و هەموو شوێنێك؛ ڕاست و دروست دەربچن. ڕەنگە بۆ سەردەم و بۆ شوێنێك ڕاست بن و بۆ سەردەمێکیتر و شوێنیکتر ڕاست دەرنەچن. بەگشتی مەزەندەکراون و سەد لەسەد وردنین و؛ لەگەڵ بەرەو پێشچوونی مەعریفەدا؛ گۆڕانکاریی و هەموارکردنیان بەسەردا دێت و وردتر دەبنەوە. لەگۆڕاندان، کاتێك یاسایەك دەگۆڕێت یاسایەکی دیکە دێتە ئاراوە کە لەسەر ئەو بنیاتنراوەو بەڵام وردتر. یاساکان توانای پێشبینکردن لەخۆ دەگرن و مەبەستیانە کۆنترۆڵی کێشەکانی ئایندە بکەن ئەگەر سەرلەنوێ سەریانهەڵدایەوە، تاکو بتوانرێت بەئاسانی چارەسەر بکرێن. هەر یاسایەك بۆخۆی چەندین ڕاستی لەخۆ دەگرێت. بۆ نموونە: یاسای لویس پاستۆر دەڵێت: میکرۆب هۆکاری بۆگەنکردنی زۆرێك لەمادەکانە وەك شلەو تەنە ئەندامییەکان. یاساکان کورت و پوختن و دورن لەدرێژایەتی و درێژدادڕییەوە.

| یاسای بەردەوامی | قانون الاستمرارية | Law of Continuation |
|---|---|---|

یەکێکە لەیاساکانی تیۆری گەشتاڵت لەپرۆسەی پەیبردنی هەستی و فێربووندا، بەپێی ئەم یاسایە، خولیاو ویستێك لای تاك هەیە کە هێڵی ڕاست بەبەردەوامی وەك هێڵێکی ڕاست ببینێ نەك خاڵی بەدوای یەکدا هاتوو. هەروەها بازنەش وەك بازنە ببینێ نەك وەك هێڵی چەماوەو خاڵی بەدوای یەکدا هاتوو. هەروەها یادەوەریی و ڕووداوە خۆش و ناخۆشەکانیش، هەمان بەردەوامی وەردەگرن و مرۆڤ دوای بەسەرچوونی ماوەیەکی زۆریش هەر یادیان دەکاتەوەو لە بیرناچنەوە.

| Law of Organization | قانون التنظيم | یاسای ڕێکخستن |
|---|---|---|

یەکێکە لە گرنگترین یاساکانی تیۆری گەشتاڵت لەپرۆسەی پەیبردنی هەستیو فێربووندا. بە پێی ئەم یاسایە گشت (کل) گەورەترە لەبەش (جزء) مرۆڤیش یەکەمجار پەی بەگشت دەباتو دواتر گرنگی بە بەشەکان دەدات. بەپێی ئەم یاسایە ئەوکاتە فێربوون ڕوودەدات کە ئەو هەڵوێستەی کێشەکەی تێدایە بەباشی ڕێکخرا بێتو سەرجەم بەشو ڕەگەزەکانی تێدا ڕوونو ئاشکرا بێت، بۆ ئەوەی هەموو بەشەکان بەیەکەوە گرێ بدرێنو چارەسەر بکرێن. هەروەها بوونەوەر بەئاسانی و بەخێرایی لەو شتانە تێدەگات کە ڕێکخراونو بەپێی (شێوە، کێش، قەبارە، ڕەنگ،... تاد) پۆلێن کراون، بەپێچەوانەی ئەو شتانەی کە ناڕێكو پێکن یاخود ڕێکخراو نین.

| Similarity law | قانون التشابه | یاسای لێکچوون |
|---|---|---|

یەکێکە لەیاساکانی تیۆری گەشتاڵت لەپرۆسەی پەیبردنی هەستیو فێربووندا، بەپێی ئەم یاسایە تاك ئەگەر سەرنج بخاتەسەر دیاردەو شێوەو ڕەنگو ڕەگەزو بەش، لەیەکەمجار ئەوانە سەرنجی ڕادەکێشن کە لەسیفاتێکدا وەك یەك وان. واتە یەکەم جار ئەو شتانەی لە یەك دەچن خۆیان دەسەپێنن بەسەر ئەندامەکانی هەستدا پێش ئەو شتانەی کە لەیەك ناچن. بۆیە پێویستە لەپرۆسەی فێرکردندا بابەتەکان ڕێکبخرێنو نەك بەشێوەی ناڕێکی پچڕ پچڕ کە هیچ پەیوەندییەك لەنێوانیاندا بەئاسانی نەدۆزرێتەوە.

| First smile | الابتسامة الاولى | یەکەمین خەندە |
|---|---|---|

جوڵەکی گوزارشت ئامێزە لەرووخساری منداڵدا، لەتەمەنی سێ بۆ شەش مانگیدا بەدیدەکرێت لەکاتی بینینو تەماشاکردنی دەموچاوو روخساری مرۆڤەکاندا، ئەمەش بەلای زانایانی دەروونەوە پەرچەکردارێکی کۆمەڵایەتییە.

| First word | الكلمة الاولى | یەکەمین ووشە |
|---|---|---|

لەگەشەی زمانی منداڵدا بەگرنگترین قۆناغ دادەنرێت منداڵ لەم قۆناغەدا دەکەوێتە ناو قۆناغی بەکارهێنانی زمان یاخود گەشەکردنی زمانیی. هەرچەندە دەستنیشانکردنی ماوەی گۆکردنی یەکەم وشەی منداڵ زەحمەتە بەڵام زانایان دەڵێن ئەکەوێتە نێوان 10-12مانگی. ڕەنگە گۆکردنی یەکەمین وشەی تاکو کۆتاییەکانی ساڵی دووەمی تەمەن دوابکەوێت. لەبەر ئەوەی جیاوازی لەنێوان منداڵان لەرووی گەشەکردنی جەستەییو عەقڵییەوە هەیە. یەکەم وشە کە منداڵ دەریدەبڕێت بریتییە لە ناوی کەسێکی نزیکی یاخود ناوی ئەو شتەی کە خۆشی دەوێت، ئەو وشەیەش کە دەریدەبڕێت لەیەك بڕگە پێکهاتووە یان دووبارەکردنەوەی هەمان بڕگەیە. وەك (دادا، ماما ، بابا،.... هتد) واتا منداڵ ئەو دەنگانە دەردەبڕێت کە بە بەشی پێشەوەی بۆشایی زار دەردەبڕێن، چونکە

ماسولکەکانی ئەم ناوچەیە لای منداڵ لەو ماوەیەدا زیاترو زووتر گەشەیان کردوە لەچاو ماسولکەکانیتری کۆئەندامی دەنگیدا.

| یەکپۆشی | الزي الموحد | School uniform |
|---|---|---|

یەکپۆشی لە زاراوەی ئینگلیزی school uniform ەوە وەرگیراوە، زاراوەکە لەدوو بەش پێکهاتووە school واتا قوتابخانەو Uniform واتە یەکگرتوو، یان چوونیەك. هەر دوو زاراوەکە پێکەوە بەمانای یەکپۆشی دێت. واتە ئەو خوێندکارانەی سەر بەهەمان دامەزراوەی فێرکاری یان هەمان قۆناغ بن، یەك جۆر جلوبەرگ دەپۆشن تاکو جیاوازی لەنێوان منداڵێك‌و منداڵێکیتر نەکرێت. یان جیاوازی لەنێوان چینی دەوڵەمەندو چینی هەژاردا نەکرێت‌و یەکسانی لەنێوان توێژەکانی کۆمەڵگەدا بێتە ئاراوە. تەنها جیاوازییەکان کە لەیەکپۆشیدا بەدی دەکرێت، جیاوازی جلوبەرگی ئافرەتان و پیاوانە. هەرچەندە سەرەتا یەکپۆشی لەشانشینی بەریتانیا سەری هەڵدا، بەدیاریکراوی لەنێو خانەی بێ سەرپەرشتاندا، بەمەبەستی جیاکردنەوەو ناسینەوەیان، بەڵام لەئێستادا ئەو دیاردەیە لەنێو زۆر لەکۆمپانیا جیهانییەکان‌و ناوەندە حکومی‌و هۆتێل و شوێنە فەرمیەکاندا بەدی دەکرێت. پاش گەشەکردنی زانستی کارگێڕی‌و برەوسەندنی زانستی ڕێکخراوەیی‌و ڕۆشنبیری ڕێکخراوەیی، یەکپۆشی بۆتە ناسنامەیەك بۆ ئەو کۆمپانیاو دامەزراوە فەرمیانە، ئەندامان‌و کارمەندانی ئەو شوێنە فەرمییانە بەمەبەستی زیاتر پەیوەستکردنی کارمەندان بەکۆمپانیاکەیانەوە کە بۆتە جێی سەربەرزی، یان بۆتە ناسنامەو بەشێك لە ژیانیان.

| یۆرانیزم | اليورانية | Uranism |
|---|---|---|

لە (ئەفرۆدێت یۆرانا) ی خواوەندی خۆشەویستی‌و جوانی گریکەوە وەرگیراوە کە لەپێناو خۆشەویستی کوڕان هەموو قوربانییەکی داوەو ئەفلاتونیش لەنوسراوی (خوان)دا ئەو خۆشەویستییەی بەرز ڕاگرتووە، گوایە پاکژەو هیچ مەرامێکی بایولۆژی یان ئابوری‌و کۆمەڵایەتی لەپشتەوە نییە. ئەمرۆش بەواتای نێربازی یان جوتبوونی سێکسی- نێرو نێر دێت کە بەخۆشەویستی ئەفلاتونی ناوزەد دەکرێت.

| یۆگا | اليوجا | Yoga |
|---|---|---|

وشەیەکی هندییە بەمانای کۆنترۆڵی تواناکانی تاك دێت. هونەری یۆگا هەزاران ساڵ بەر زایین لەڕۆژهەڵات‌و بەتایبەتی لەناوچەی تبت‌و چیاکانی هیمالایا پیادەکراوە، پەیڕەوانی یۆگا وەك وەرزشێکی ڕۆحی میراتگری زانست‌و هونەری کۆنترۆڵکردنی فیکرو بەدەرخستنی توانا شاراوەکانی مرۆڤ بوون، بەڵام وەك مێژووی تۆمارکراو بۆ یەکەم جار لەلایەن (باتنجالی)یەوە نوسراوێکی لەسەر یۆگا لەزاری پسپۆڕانی یۆگاوە، کردە یەکەم کتێبی دانراو کە مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ 2000 ساڵ بەر لەزایین.

| | |
|---|---|
| Violent | توندوتیژ |
| Violet color | ڕەنگی وەنەوشەیی |
| Visual Hallucination | وڕێنە بینراوەکان |
| Visual hearing | بیستنی بینراو |
| Vocation | پیشە |
| Voice | دەنگ |
| Voluntary memory | یادگەی خۆویست |
| Voyeur | تەماشاچی |
| Waking Artificial | بێداری دەستکرد |
| Waking center | سەنتەری بێدارکردنەوە |
| Weaning | لەشیربڕینەوە |
| Weaning, psychological | دابڕینی دەروونی |
| White color | ڕەنگی سپی |
| Whole learning | فێربوونی یەکە گشتییەکان |
| Whole- part- whole learning | فێربوونی گشت بۆ بەش بۆ گشت |
| Will therapy | چارەسەر بەئیرادە |
| Will to power | ئیرادەی هێز |
| Will; volition | ئیرادە، ویست |
| Women and traffic accidents | ژن و ڕوداوی هاتوچۆ |
| Wundt, Wilhelm | ولیام فۆنت |
| Yawning | باوێشك |
| Yellow color | ڕەنگی زەرد |
| Yes – no test | تاقیکردنەوەی بەڵێ یان نەخێر |
| Yoga | یۆگا |
| Zen | زن |
| Zoo psychology | دەروونزانی گیانلەبەران |
| Zygote | زایگۆت، هێلکەی پیتێنراو |

| ئینگلیزی | کوردی |
|---|---|
| Transference | دەرکردن |
| Transverse method | رێگای پانی |
| Tribe | خێڵ |
| Tribe | هۆز |
| True love | خۆشەویستی ڕاستەقینە |
| True self | خودی راستەقینە |
| Tubectomy | نەزۆککردنی مێینە |
| Unconditioned response | وەلامدانەوەی بێمەرج |
| Unconditioned stimulus | وروژێنەری بێ مەرج |
| Unconscious | نەست، ناهۆشیاری |
| Unconscious Conclusion | دەرئەنجامی نەستی |
| Unconscious memory | یادگەی نەستیی |
| Unconscious motivation | پاڵنەری نەستی |
| Unpleasant emotions | هەڵچونە ناخۆشەکان |
| Unpleasure | دژە چێژ |
| Unrealistic Optimism | گەشبینی ناواقیعی |
| Unrealistic Pessimism | ڕەشبینی ناواقیعی |
| Unsocial or Unsociable | ناکۆمەلایەتی |
| Uranism | یۆرانیزم |
| Validity | ڕاستیی |
| Value | بەها |
| Vanity | لەخۆبایی |
| Variable | گۆڕاو |
| Variational psychology | دەروونزانی جیاکاریی |
| Verbal ability | توانای زارەکی |
| Verbal Intelligence | زیرەکی زارەکی |
| Victimology | زانستی قوربانییان |
| Violence | توندوتیژی |

| | |
|---|---|
| Therapy, Hypnosis | چارەسەر بەخەواندن |
| Therapy, Non-directive | چارەسەری ئاراستەنەکراو |
| Therapy, Occupational | چارەسەر بەئیشکردن |
| Therapy, Play | چارەسەر بەیاری |
| Therapy, Punishment | چارەسەر بەسزادان |
| Therapy, reading | چارەسەر بەخوێندنەوە |
| Therapy, Recreational | چارەسەر بەخۆشباری |
| Thesis | تێز |
| Thinking | بیرکردنەوە |
| Thinking, Autistic | بیرکردنەوەی خۆیی |
| Thinking, obsession | بیرکردنەوەی زاڵی نەمەیوو |
| Thinking, Wishful | بیرکردنەوەی ویستراو |
| Thirst | تینوێتی |
| Thorndike theory | تیۆری سۆرندایك |
| Thought | هزر |
| Thought reading | هزر خوێندنەوە |
| Thyroid gland | گلاندی تایرۆید |
| Time | زەمەن |
| Time psychology | زەمەنی سایکۆلۆژی |
| Time sense | هەستکردن بەکات |
| Time to go back | زەمەنی گەڕانەوە |
| Timothy gland | گلاندی تیمۆسی |
| Titillate; tickle | ختوکە |
| Toilet training | ڕاهێنان لەسەر تەوالێت |
| Tomboy | ژنی پیاوانی |
| Totem | تەوتەم |
| Traffic psychology | سایکۆلۆجیای هاتوچۆ |
| Trait | سیمە، نیشانە |

| | |
|---|---|
| Teleoreceptor | دوور وەرگر |
| Television TV | تەلەفزیۆن |
| Temper, Mood | سروشت، میزاج |
| Temperature, illusion | خەڵەتاندنی پلەی گەرمی |
| Tender-minded | ناسكو نازدار |
| Tension Reduction | ئارام بوونەوە |
| Teratology | تێراتۆلۆژی |
| Terrorism | تیرۆریزم |
| Terrorist | تیرۆریست |
| Test | تاقیکردنەوە |
| Test, International Intelligence | تاقیکردنەوەی زیرەکی نێودەوڵەتی |
| Test, Numerical aptitude | تاقیکردنەوەی توانای ژمارەیی |
| Test, Scaled | تاقیکردنەوەی پلەدار |
| Test, Sentence –repetition | تاقیکردنەوەی وتنەوەی ڕستە |
| Test, Short – answer | تاقیکردنەوەی کورتە وەلام |
| Test, Story – recall | تاقیکردنەوەی یادکەوتنەوەی چیرۆك |
| Test, Whisper | تاقیکردنەوەی چرپە |
| Thalamus | سەلامۆس، لانك |
| Thanatos | ساناتۆس |
| The cry of birth | قیژەی لەدایکبوون |
| The ideal beauty | جوانی نموونەیی |
| The physiology of genius | فسیۆلۆجیای بلیمەتی |
| The poll defended | پاڵنەری سۆراغو زانین |
| The shy child | منداڵی شەرمن |
| Therapeutic interview | چاوپێکەوتنی چارەسەریی |
| Therapeutics | هونەری چاککردنەوە (نەخۆش) |
| Therapy, group | چارەسەری بەکۆمەل |

| | |
|---|---|
| Socialization | بەکۆمەلایەتیکردن |
| Special abilities test | تاقیکردنەوەی توانا تایبەتەکان |
| Special Education | پەروەردەی تایبەت |
| Specific hunger | برسێتی تایبەت |
| Stage, Phallic | قۆناغی چوکیی |
| Stanford Binet Scale | پێوەری ستانفۆرد بینێ |
| Stationary State | باری هاوسەنگی |
| Stimulus generalization | گشتاندنی وروژێنەر |
| Strong memory | یادگەی بەهێز |
| Stupor | بورانەوە، بێهۆشی |
| Stupor, Depressive | بورانەوەی خەمۆکی |
| Stuttering | زمانگیران |
| Style | شێواز |
| Subconscious | پەراوێزی هۆشیاری |
| Successful marriage | هاوسەرێتی سەرکەوتوو |
| Suggestion | سروشئامێز |
| Super ego | منی بالا |
| Superstition | پوچگەرایی |
| Survey Research | توێژینەوەی رووپێوی |
| Talent | بەهرە |
| Talented Idiot | دەبەنگی بەهرەمەند |
| Talisman | تالیسمان |
| Tandem Reinforcement | پاڵپشتکاری هاوشان |
| Taraxien | تاراکسین |
| Teaching aids | ئامرازەکانی فێرکردن |
| Teaching Design | دیزاینی وانەووتنەوە |
| Telegraphic Speaking | ئاخاوتنی تێلیگرافی |
| Telekinesis | جولاندنی تەنەکان لەدوورەوە |

| | |
|---|---|
| Sleep | خەوتن |
| Sleep and body | خەوتن و جەستە |
| Sleep and body language | خەوتن و زمانی جەستە |
| Sleep and dreams | خەوتن و خەون |
| Sleep disorders | پەشێوییەکانی خەوتن |
| Sleepy picture | وێنەی خەوالّووبی |
| Slip the pen | هەڵەی قەڵەم |
| Smell sense | هەستی بۆن |
| Smelled Hallucination | ورێنە بۆنکراوەکان |
| Smile | خەندە |
| Snow Blindness | بەفرکوێریی |
| Social attitude | بۆچوونی کۆمەلایەتی |
| Social compatibility | گونجانی کۆمەلایەتی |
| Social development | گەشەی کۆمەلایەتی |
| Social environment | ژینگەی کۆمەلایەتی |
| Social gambler | قومارچی کۆمەلایەتی |
| Social instinct | ئەنگێزە کۆمەلایەتییەکان |
| Social Intelligence | زیرەکی کۆمەلایەتی |
| Social interaction | کارلێکی کۆمەلایەتی |
| Social isolation | گۆشەگیری کۆمەلایەتی |
| Social motive | پاڵنەری کۆمەلایەتی |
| Social perception | پەیبردنی کۆمەلایەتی |
| Social psychology | دەروونزانی کۆمەلایەتیی |
| Social relationships | پەیوەندییە کۆمەلایەتیەکان |
| Social role | ڕۆلی کۆمەلایەتی |
| Social self | خودی کۆمەلایەتی |
| Social structure | بونیادی کۆمەلایەتی |
| Social Values | بەها کۆمەلایەتییەکان |

| | |
|---|---|
| Sense of identity | هەستکردن بەناسنامە |
| Sense of movement | هەستکردن بەجوڵە |
| Sense perception | پەیبردنی هەستی |
| Senses | هەستەکان |
| Sensitivity | هەستیاری |
| Sensory concepts | چەمکە هەستییەکان |
| Sensory memory | یادگەی هەستی |
| Sentiment | سۆز |
| Setting | کۆنترۆڵکردن |
| Sex | سێکس |
| Sex and pleasure | سێکس و چێژ |
| Sex education | پەروەردەی سێکسی |
| Sex motive | پاڵنەری سێکسی |
| Sex role | ڕۆڵی سێکسی |
| Sexual dream | خەونی سێکسی |
| Sexual symbolism | بەهێماکردنی سێکسی |
| Sheldon, William | شیلدۆن، ولیام |
| Shock therapy | چارەسەر بەشۆك |
| Shortcomings | کەمتەرخەمی |
| Short-term memory | یادگەی کورت مەودا |
| Shy | شەرم |
| Sight sense | هەستی بینین |
| Signature | واژۆ |
| Silver color | ڕەنگی زیوی |
| Similarity law | یاسای لێکچوون |
| Skimming | خوێندنەوەی خێرا |
| Skin hallucinations | ورێنە پێستییەکان |
| Skinner | سکینەر |

| ئینگلیزی | کوردی |
|---|---|
| Savant idiot | دەبەنگی بلیمەت |
| Schizophrenia | شیزۆفرینیا |
| school uniform | یەکپۆشی |
| Scientific laws | یاسا زانستییەکان |
| Scientific method | ڕێگای زانستی |
| Scientific research method | میتۆدی توێژینەوەی زانستی |
| Scientific theory | تیۆری زانستی |
| Scientific thinking | بیرکردنەوەی زانستی |
| Second signal system | سیستمی ئاماژەیی دووەم |
| Security needs | پێویستییە ئاسایشییەکان |
| Self | خود |
| Self- acceptance | پەسەندکردنی خود |
| Self –activity | چالاکی خۆیی |
| Self confidence | باوەڕ بەخۆ بوون |
| Self- disclosure | خستنەڕووی خود |
| Self-accusation | خۆ تۆمەتبارکردن |
| Self-actualization | هێنانەدی خود |
| Self-Actualization Needs | پێویستییەکانی بەدیهێنانی خود |
| Self-analysis | شیکاری خود |
| Self-awareness | ئاگایی لەخود |
| Self-consistency | تەبایی خود |
| Self-discipline | ڕەخنە لەخود |
| Self-efficacy | کارایی خود |
| Self-Esteem Needs | پێویستییەکانی پێزانینی خود |
| Self-knowledge | خودناسین |
| Senescence | پیربوون |
| Sensation | هەستکردن |
| Sense of hearing | هەستی بیستن |

| | |
|---|---|
| Ratio measurement | پێوانەی ڕێژەیی |
| Reader psychology | سایکۆلۆجیای خوێنەر |
| Rebellion | یاخیبوون |
| Recall | گێڕانەوە |
| Recognition | ناسینەوە |
| Red color | ڕەنگی سوور |
| Reflex | پەرچە کردار |
| Reincarnation | ئاوێتەبوونی کەسێتی |
| Reinforcement | پاڵپشتکاری، پشتگیریی |
| Reliability | جێگیری |
| REM | خەوتنی قوڵ |
| Reproductive gland | گلاندی زاووزێ |
| Research community | کۆمەڵگەی توێژینەوە |
| Research sample | سامپلی توێژینەوە |
| Response | وەڵامدانەوە |
| Retardation | دواکەوتن |
| Retention | یادکەوتنەوە |
| Role | ڕۆڵ |
| Rousseau, Jean-Jacques | ڕۆسۆ، جان جاك |
| Rumor | واتەوات |
| Rumor consciousness | ئاگاداری لەواتەوات |
| Russian School | قوتابخانەی روسی |
| Sadism | سادیزم |
| Sadism, Anal | سادیزمی کۆمیی |
| Sadism, Oral | سادیزمی دەمیی |
| Sadness | پەژارە |
| Sado- Masochism | سادۆماسۆشیزم |
| Sapphism, Lesbianism | سافیزم |

| | |
|---|---|
| Psychology Existential | دەروونزانی بوونکەرایی |
| Psychology of colors | سایکۆلۆجیای ڕەنگەکان |
| Psychology of envy | سایکۆلۆجیای چاوپیسی |
| Psychology of freedom | سایکۆلۆجیای ئازادی |
| Psychology of gambling | سایکۆلۆجیای قومار |
| Psychology of literature | سایکۆلۆجیای ئەدەب |
| Psychology of reading | سایکۆلۆجیای خوێندنەوە |
| Psychology of women | سایکۆلۆجیای ژن |
| psychology Writer | سایکۆلۆجیای ئەدیب |
| Psychology, Applied | دەروونزانی پراکتیکی |
| Psychology, Clinical | دەروونزانی کلینیکی |
| Psychology, New | دەروونزانی نوێ |
| Psychometrics | سایکۆمەتری |
| Psychopath personality | کەسێتی سایکۆپاسی |
| Psychopharmacology | دەروونزانی دەرمانسازیی |
| Psychosis | سایکۆسیس |
| Psychosomatics | لەش دەروونی |
| Psychotechnology | تەکنۆلۆجیای دەروونی |
| Psychotherapeutic | چارەسەری دەروونی |
| Psychotherapist | چارەسازی دەروونی |
| Puberty | باڵقبوون |
| Public Opinion | ڕای گشتی |
| Purple | ڕەنگی ئەرخەوانی |
| Quality of life | کوالیتی ژیان |
| Quasi Need | نیمچە پێویستی |
| Questionnaire | فۆرمی ڕاپرسی |
| Quiescence | هێمنی |
| Random sample | سامپلی هەڕەمەکی |

| | |
|---|---|
| Procedural Conditioning | مەرجدارێتی ئەنجامدراو |
| Professional compatibility | گونجانی پیشەیی |
| Propaganda | پروپاگەندە |
| Propaganda, Black | پروپاگەندەی ڕەش |
| Propaganda, White | پروپاگەندەی سپی |
| Prostitution | لەشفرۆشی |
| Pseudo Psychology | دەروونزانی ساختە |
| Psi | بیرگۆڕکێ |
| Psychiatric Social Worker | پسپۆڕی کۆمەلایەتی دەروونی |
| Psychiatrist | پزیشکی دەروونی |
| Psycho Social | دەروونیی کۆمەلایەتی |
| Psychoanalysis | دەروونشیکاری |
| Psychoanalysis | قوتابخانەی دەروونشیکاری |
| Psychoanalysis of Genius | دەروونشیکاریی بلیمەتی |
| Psychoanalyst, gambler | دەروونشیکاریی قومارچی |
| Psychodrama | سایکۆدراما |
| Psychological analysis of traffic accidents | دەروونشیکاریی ڕوداوی هاتوچۆ |
| Psychological compatibility | گونجانی دەروونی |
| Psychological environment | ژینگەی دەروونی |
| Psychological moment | چرکەی دەروونی |
| Psychological security | ئاسایشی دەروونی |
| Psychological war | شەڕی دەروونی |
| Psychologist | دەروونناس |
| Psychologist | زانای دەروونی |
| Psychology | دەروونزانی |
| Psychology Counseling | دەروونزانی ئاراستەکاریی |
| Psychology Engineering | دەروونزانی ئەندازیاریی |

| ئینگلیزی | کوردی |
| --- | --- |
| Pessimism | ڕەشبینی |
| Pestalozzi | پستالۆزی |
| Phobia | فۆبیا |
| Physical debility | لاوازی جەستەیی |
| Physical education | پەروەردەی جەستەیی |
| Physiological Needs | پێویستییە فسیۆلۆجیەکان |
| Physiological Psychology | دەروونزانی فسیۆلۆجی |
| Physiological Values | بەها جەستەییەکان |
| Piaget's theory | تیۆری پیاجێ |
| Pineal gland | گلاندی سنەوبەری |
| Pink color | ڕەنگی پەمەیی |
| Pituitary gland | گلاندی بەڵغەمی |
| Playful Values | بەهای خۆشبارییەکان |
| Pleasant emotions | هەڵچونە خۆشەکان |
| Political behavior | ڕەفتاری سیاسیی |
| Political personality | کەسێتی سیاسی |
| Political psychology | دەروونزانی سیاسیی |
| Political rumor | واتەواتی سیاسی |
| Polyandry | فرە مێردی |
| Polygamy | فرە ژنی |
| Poppy | خەشخاش |
| Positive Consciousness | هۆشیاریی ئەرێنی |
| Positive motivation | پاڵنەری ئەرێنی |
| Positive reinforcement | پاڵپشتی ئەرێنی |
| Practical Values | بەها کردارییەکان |
| Prenatal period | قۆناغی پێش لەدایکبوون |
| Pride | سەرسوڕمان |
| Problem | کێشە، گرفت |

| ئینگلیزی | کوردی |
|---|---|
| Observation | تێبینیکردن |
| One-word sentence | رستەی یەك ووشەیی |
| Operate behavior | رەفتاری ئەنجامدراویی |
| Opinion | را |
| Opium | ئەفیون |
| Optimism | گەشبینی |
| Oral Stage | قۆناغی دەمیی |
| Oral test | تاقیکردنەوەی زارەکی |
| Orange color | رەنگی پرتەقالی |
| Measurement Ordinal | پێوانەی پلەدار |
| Orestes complex | گرێی ئۆرێست |
| Otherness | خۆنەویستی |
| Ownership motive | پاڵنەری خاوەندارێتی |
| Pairing or matching test | تاقیکردنەوەی جووتکردن یان هاوتاکردن |
| Paranoia | پارانۆیا |
| Paranoid personality | کەسێتی پارانۆیی |
| Paranoid, Anxiety | دڵەراوکێی پارانۆیی |
| Parapsychology | پاراسایکۆلۆجی |
| Parathyroid gland | گلاندی هاوسێکانی تایرۆید |
| Passing signal | ئاماژەی سەرپێی |
| Passive reinforcement | پاڵپشتی نەرێنی |
| Patriarchy | باوکسالاری |
| Pavlov, Ivan P | پاڤلۆڤ، ئیڤان |
| Persecution | چەوساندنەوە |
| Personal compatibility | گونجانی کەسیی |
| Personality | کەسێتی |
| Negative personality | کەسێتی نەرێنی |

| ئینگلیزی | کوردی |
|---|---|
| Narcissism, Primary | نێرگسیزمی سەرەتایی |
| Narcissism, Secondary | نێرگسیزمی ناوەندی |
| Narcissistic leadership | سەرکردایەتی نێرگسی |
| Narcissus | نێرگس |
| Narcotic drugs and personality | مادە هۆشبەرەکانو کەسێتی |
| Narcotic substances | مادە هۆشبەرەکان |
| National values | بەها نیشتمانییەکان |
| Nausea | هێڵنجدان |
| Need | پێویستی |
| Need for security | پێداویستی بەئاسایش |
| Needs to Know | پێویستییە مەعریفیەکان |
| Needs, Affilation | پێویستی بەهاودەمی |
| Negative audiences | جەماوەری نەرێنی |
| Negative Consciousness | هۆشیاری نەرێنی |
| Negative motivation | پاڵنەری نەرێنی |
| Neurons | خانە دەمارییەکان |
| Neurosis | نیرۆسیس، نەخۆشی دەروونی |
| Nominal measurement | پێوانەی ناوی |
| Nomothetic approach | رێبازی ناموسی |
| Non-random sample | سامپلی ناهەڕەمەکی |
| Normality | ئاسایی |
| Normality Personality | کەسێتی ئاسایی |
| Nostradamus | نۆستراداموس |
| Nostradamus | نێرگسیزم |
| NREM | خەوتنی سوك |
| Obesity | قەڵەوی |
| Objectivism | بابەتیبوون |

| | |
|---|---|
| Mental Retardation | دواکەوتنی عەقلی |
| Mentally gifted | پێشکەوتووە عەقڵییەکان |
| Mentally retarded | دواکەوتووە عەقڵییەکان |
| Metacognition | لەپشت مەعریفەوە |
| Method, Empirical | میتۆدی ئەزموونگەری |
| Method, Genetic Development | میتۆدی پەرەسەندنی یان بەدواداچوونی |
| Method, Lecture | رێگای وانەبێژی |
| Method, Whole | رێگای گشتی |
| Military psychology | دەروونزانی جەنگیی |
| Mind | هۆش، عەقل |
| Mind disease | نەخۆشی عەقڵ |
| Monogamous | تاك هاوسەرێتی |
| Moral Values | بەها ئاکارییەکان |
| Morale | ورە |
| Motivation control | پاڵنەری سەپاندن |
| Motivation for achievement | پاڵنەری بەدەستهێنان |
| Motivation to play | پاڵنەری یاری |
| Motive | پاڵنەر |
| Motive, dependency | پاڵنەری پشتپێبەستن |
| Motive, Destructive | پاڵنەری وێرانکاری |
| Multiple choice | هەمەجۆر هەڵبژاردن |
| Multiple personality | فرە کەسێتی |
| Music education | پەروەردەی مۆزیکی |
| Musical therapy | چارەسەر بەمۆزیك |
| Mutism | لاڵ |
| Myth | ئەفسانە |
| Noun, Name | ناو |

| ئینگلیزی | کوردی |
|---|---|
| Lying, Pathological | درۆی نەخۆشی |
| Magic | جادو، سیحر |
| Management | گرۆگاڵ |
| Mandala | ماندالا |
| Mania | گلاراوگرتن |
| Marijuana | مارجوانا |
| Marriage | هاوسەرێتی |
| Maslow, Abraham | ماسلۆ، ئەبراهام |
| Masochism | ماسۆشیزم |
| Masochism and impotence | ماسۆشیزمو لاوازی سێکسیی |
| Masochism, Feminine | ماسۆشیزمی مێینەیی |
| Masochism, Moral | ماسۆشیزمی ئاکاریی |
| Mass Communication | گەیاندنی جەماوەری |
| Mass Contagion | پەتای جەماوەری |
| Matriarchy -Matrilocal | دایکسالاری |
| Maturation | پێگەشتن |
| Measure creativity | پێوانەی داهێنان |
| Measurement | پێوانە |
| Measuring Attitude | پێوانەی بۆچوونەکان |
| Media Complex | گرێی میدیا |
| Memory | یادگە |
| Memory Deception | فریودانی یادگە |
| Memory distortion | شێواندنی یادگە |
| Memory span test | تاقیکردنەوەی مەودای یادکەوتنەوە |
| Mental age, MA | تەمەنی عەقڵی |
| Mental hygiene | زانستی دروستی عەقڵی |
| Mental illness | نەخۆشی دەروونی |
| Mental map | نەخشەی عەقڵی |

| ئینگلیزی | کوردی |
|---|---|
| Law of Continuation | یاسای بەردەوامی |
| Law of Organization | یاسای رێکخستن |
| Leader psychology | سایکۆلۆجیای سەرکردە |
| Leading question | پرسیاری سروشئامێز |
| Learning | فێربوون |
| learning difficulties | ئاستەنگەکانی فێربوون |
| Leaving the Field | لەبوارهەلاتن |
| Level of Aspiration | ئاستی هیوا |
| Level of Confidence | ئاستی بروا |
| Level of Intelligence | ئاستی زیرەکی |
| Libido | لەبیدۆ |
| Lie Detector | درۆدەرخەر |
| Life | ژیان |
| Lifestyle | شێوازی ژیان |
| Linguistic development | گەشەی زمانەوانی |
| Lip Reading | خوێندنەوەی لێوان |
| Logical thinking | بیرکردنەوەی لۆجیکی |
| Logical verbal memory | یادگەی زارەکیی لۆجیکی |
| Lombroso theory | تیۆری لومبرۆزۆ |
| Longitudinal method | رێگای درێژی |
| Long-term memory | یادگەی دور مەودا |
| Love | خۆشەویستی |
| Love and beauty | خۆشەویستیو جوانی |
| Love and Belonging Needs | پێویستییەکانی خۆشەویستیو ئینتیما |
| Love and mind | خۆشەویستیو عەقڵ |
| Love and sex | خۆشەویستیو سێکس |
| Lycanthropy | بەگورگبوون |
| Lying | درۆ |

| | |
|---|---|
| Interest | گرنگیپێدان |
| Internal control center | سەنتەری کۆنترۆلی ناوەکی |
| Internal marriage | هاوسەرێتی ناوخۆیی |
| Interpersonal | نێو کەسی |
| Measurement Interval | پێوانەی مەودایی |
| Interview | چاوپێکەوتن، گفتوگۆی روبەروو |
| Intimidation | تۆقاندن |
| Introspection | تێرامان |
| Introvert | گۆشەگیر |
| Intruder variable | گۆڕاوی تێهاتوو |
| Involuntary memory | یادگەی خۆنەویست |
| Jealousy | ئیرەیی |
| Jean Piaget | پیاجێ، جان |
| Jocasta complex | گرێی جۆکاستا |
| Joke | نوکتە، گەپ |
| Joy | شادی |
| Jung, Carl theory | تیۆری یۆنگ، کارل |
| Kids short stories | کورتە چیرۆکی مندالان |
| Kindergarten | باخچەی مندالان |
| Kindergarten teacher | مامۆستای باخچە |
| Kinetic memory | یادگەی جولەیی |
| Kinship | خزمایەتی |
| Kissing | ماچ |
| Kleptolagnia | چێژی دزی |
| Kretschmer Ernst | کریتشمێر، ئێرنست |
| Labor(u)r, Premature | زوو لەدایکبوون |
| Latency Stage | قۆناغی متبوون |
| Laughter | پێکەنین |

| ئینگلیزی | کوردی |
|---|---|
| Ideal self | خودی نموونەیی |
| Identity crisis | قەیرانی ناسنامە |
| Idiot | گێل |
| Illusion, Moon | خەڵەتاندنی مانگ |
| Illusion, Size –weight | خەڵەتاندنی قەبارەو کێش |
| Imagined companion | هاوڕێی ئەندێشەیی |
| Impressionism | کارتێکراوێتی |
| Inclinations tests | تاقیکردنەوە ئارەزووەکان |
| Incubus | خەونی ناخۆش |
| Independent variable | گۆڕاوی سەربەخۆ |
| Indigo color | ڕەنگی نیلی |
| Individual Differences | جیاوازی تاکێتی |
| Individualism | تاکایەتی |
| Individuality instinct | ئەنگێزە تاکێتیەکان |
| Industrial Psychology | دەروونزانی پیشەسازیی |
| Information | راگەیاندن |
| Informative interview | چاوپێکەوتنی ڕێنمایی |
| Inhibition | لەکاروەستان |
| Inkblot Test | تاقیکردنەوەی پەڵەی مرەکەب |
| Insomnia | خەوزڕان |
| Instinct | ئەنگێزە |
| Instinctive behavior | ڕەفتاری ئەنگێزەیی |
| Instructional Objectives | ئامانجە فێرکارییەکان |
| Integrated Speaking | ئاخاوتنی تەواوەتی |
| Intelligence | زیرەکی |
| Intelligence and heredity | زیرەکیو بۆماوە |
| Intelligence measurement | پێوانەی زیرەکی |
| Intelligence tests | تاقیکردنەوەکانی زیرەکی |

| | |
|---|---|
| Handwriting and Emotion | دەستوخەتو هەڵچوون |
| Handwriting and gender | دەستوخەتو رەگەز |
| Handwriting and personality | دەستوخەتو کەسێتی |
| Handwriting psychology | سایکۆلۆجیای دەستوخەت |
| Mental Health | دروستی عەقلی یان دەروونی |
| Healthy narcissism | نێرگسیزمی تەندروست |
| Heat pain | ژانی گەرمی |
| Hereditary mutation | بازدانی بۆماوەیی |
| Heredity | بۆماوە |
| Hermaphroditism | دووانەیی رەگەزیی |
| Hero | پاڵەوان |
| Heroin | هیرۆین |
| Hippocrates | هیپۆکرات |
| Historic environment | ژینگەی مێژوویی |
| Histrionic personality | کەسێتی هیستێری |
| Holistic thinking | بیرکردنەوەی گشتگیر |
| Homeostasis | هاوسەنگی ناوەکی |
| Horoscopes | بورجەکان، کەلووەکان |
| Humanistic psychology | قوتابخانەی مرۆڤایەتی |
| Hunger Motive | پاڵنەری برسێتی |
| Hypnotism | خەواندنی موگناتیسی |
| Hypothalamus | هایپۆسەلامۆس، ژێر لانك |
| Hypothesis | گریمانە |
| Hysteria | هیستێریا |
| Hysteria Conversion | هێسیتریای هەڵگەراو |
| Hysterical blindness | کوێری هێستیری |
| Hysterical paralysis | ئیفلیجی هیستێریایی |
| Hysterical wife | ژنی هیستێری |

| | |
|---|---|
| Freud, Sigmund | فرۆید، سیگمۆند |
| Freudians, Neo | فرۆیدییە نوێخوازەکان |
| Friendship | هاوڕێیەتی |
| Froebel | فرۆبێل |
| Fromm, Erich | فرۆم، ئێریك |
| Frustration | نوشست، نائومێدی |
| Future Anxiety | دڵەڕاوکێی ئاینده |
| Gender | جێندەر، جۆری کۆمەلایەتی |
| General Capacity Test | تاقیکردنەوەی توانا گشتییەکان |
| General psychology | دەروونزانی گشتی |
| Generalization | گشتاندن |
| Genital phase | قۆناغی زاووزێ |
| Genius and heredity | بلیمەتیو بۆماوە |
| Genius and madness | بلیمەتیو شێتی |
| Geographical environment | ژینگەی جوگرافی |
| Gestalt | گەشتاڵت |
| Gestalt psychology | دەروونزانی گەشتاڵتی |
| Gland, Adrenal | گلاندی ئەدرینال |
| Propaganda, Gray | پروپاگەندەی خۆڵەمێشی |
| Gray color | ڕەنگی خۆڵەمێشی |
| Green color | ڕەنگی سەوز |
| Group marriage | کۆ هاوسەرێتی |
| Guidance | ئاراستەکردن |
| Gustation | هەستی چەشتن |
| Habit | خوو |
| Hallucination | وڕێنە |
| Handwriting | دەستوخەت |
| Handwriting and age | دەستوخەتو تەمەن |

| | |
|---|---|
| External control center | سەنتەری کۆنترۆڵی دەرەکی |
| External marriage | هاوسەرێتی دەرەکی |
| Extinction | کوژانەوە |
| Extrasensory perception | پەیبردنی سەروو هەستی |
| Factor analysis | شیکاری فاکتەریی |
| Faculty psychology | سایکۆلۆجیای فاکەڵتی |
| Family | خێزان |
| Family roles | رۆڵە خێزانییەکان |
| Fanaticism | دەمارگیریی |
| Fashion | مۆدە |
| Father | باوك |
| Fear | ترس |
| Feedback | فیدباگ |
| Feeling guilty | خۆ بەگوناهبار زانین |
| Feeling of religion | هۆشیاری بەئایین |
| Feeling, We | خۆ بەخۆیی زانین |
| Feminism | فێمینیزم |
| Fiction | ئەندێشە، خەیاڵ |
| Field theory | تیۆری بوار |
| First smile | یەکەمین خەندە |
| First word | یەکەمین ووشە |
| Fluency | سەرکردن |
| Focus attention | چڕکردنەوەی سەرنج |
| Forecasting | پێشبینیکردن |
| Forensic psychology | دەروونزانی پزیشکی داوەری |
| Forgetfulness | یادچونەوە |
| Free association | گێڕانەوەی ئازاد |
| Freud and religion | فرۆیدو ئایین |

| | |
|---|---|
| Educational games | يارىي فێركاری |
| Educational guidance | ئاراستەكردنی پەروەردەيی |
| Educational psychology | دەروونزانی پەروەردەيی |
| Educational Supervision | سەرپەرشتی پەروەردەيی |
| Ego | من |
| Ego ideal | منی نموونەيی |
| Egoistic Values | بەها خۆییەكان |
| Electric brain waves | شەپۆلە كارەبایيەكانی مێشك |
| Electroencephalograph EEG | ئامێری هێڵكاری مێشك |
| Electronic eye | چاوی ئەلكترۆنی |
| Emotion | هەڵچوون |
| Emotional memory | یادگەی هەڵچوونی |
| Emotional Stability | هاوسەنگی هەڵچوونی |
| Emotional thinking | بیركردنەوەی هەڵچوونی |
| Emotional vacuum | بۆشايی سۆزداری |
| Endocrine glands | كوێرە گلاند |
| Enthusiasm | سەرگەرمیی |
| Epilepsy | فێ |
| Eradication of illiteracy | نەهێشتنی نەخوێندەواری |
| Erase learning | سڕینەوەی فێربوون |
| Eros | ئیرۆس |
| Ethnic | نەژادیی |
| Evaluation | هەڵسەنگاندن |
| Educational Evaluation | هەڵسەنگاندنی پەروەردەيی |
| Exciting effect | شوێنەواری وروژێنەر |
| Existential school | قوتابخانەی بوونگەرایی |
| Expatriate | نامۆ |
| Experimental psychology | دەروونزانی ئەزموونگەریی |

| | |
|---|---|
| Deception | فریودان، خەڵەتاندن |
| Decision-making | بڕیاردان |
| Deduction | هەڵهێنجان |
| Defense mechanism | میکانیزمە بەرگرییەکان |
| Defensive Pessimism | ڕەشبینی بەرگریکاری |
| Delusion | باوەڕی چەوت |
| Denial | نکوڵیکردن |
| Dependent variable | گۆڕاوی پاشکۆ |
| Depression | خەمۆکی |
| Development | پەرەسەندن |
| Diagnostic interview | چاوپێکەوتنی دەستنیشانکاری |
| Disclosure | درکاندن |
| Discrimination | جیاکردنەوە |
| Discrimination learning | فێربوونی جیاکاریی |
| Disruptive behavior | ڕەفتاری تێکدەرانە |
| Distance Learning | فێرکردن لەدوورەوە |
| Distributed practice | ڕاهێنانی دابەشبوو |
| Don Juan | دۆن جوان |
| Dream | خەون |
| Dream and personality | خەونو کەسێتی |
| Driving psychology | سایکۆلۆجیای ئاژوتن |
| Drug addicted | ئالوودەی هۆشبەر |
| Drug Addiction | ئالودەبوون بەهۆشبەرەکان |
| Duration of sleep and personality | ماوەی خەوتنو کەسێتی |
| Dynamic Optimism | گەشبینی دینامیکی |
| Education | پەروەردە |
| Educational Counseling | ڕێنمایی پەروەردەیی |

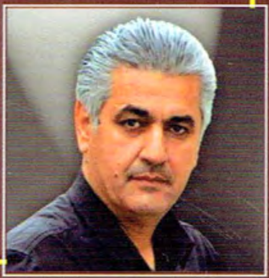
| | |
|---|---|
| Conflict avoidance-avoidance | ململانێی سڵەمینەوە - سڵەمینەوە |
| Congenital development | گەشەی ئاکاری |
| Conscience | ویژدان |
| Consciousness | هۆشیاریی |
| Content analysis | شیکاری ناوەڕۆك |
| Content, Latent | ناوەڕۆکی نادیار |
| Content, Manifest | ناوەڕۆکی دیار |
| Continuous education | فێرکردنی بەردەوام |
| control center | سەنتەری کۆنترۆڵ |
| Correlation with perceptions | پەیوەستیی بەبەرجەستەکانەوە |
| Creative thinking | بیرکردنەوەی داهێنەرانە |
| Creativity | داهێنان |
| Crime | تاوان |
| Crime and ethics | تاوانو ئاکار |
| Crime and inheritance | تاوانو بۆماوە |
| Criminal Psychology | دەروونزانی تاوانکاریی |
| Criminal Psychopathy | سایکۆپاسی تاوانبار |
| Criminology | تاوانناسی |
| Critical thinking | بیرکردنەوەی رەخنەگرانە |
| Crowd | جەماوەری هەڵچوو |
| Crying | گریان |
| Culture | رۆشنبیریی |
| Cutaneous Sense | هەستە پێستییەکان |
| Daltonism | داڵتۆنیزم |
| Daydream | خەونی بێداری |
| De javu | دێجافۆ |
| Dealing | مامەڵە |

| ئینگلیزی | کوردی |
|---|---|
| Cognitive school | قوتابخانەی مەعریفی |
| Cognitive style | شێوازی مەعریفی |
| Cognitive Value | بەها مەعریفییەکان |
| Collective Unconscious | کۆ نەست |
| Color | ڕەنگ |
| Color and traffic | ڕەنگ و هاتوچۆ |
| Commercial psychology | دەروونزانی بازرگانی |
| Common Law Marriage | هاوسەرێتی عورفی |
| Communication theory | تیۆری گەیاندن |
| Comparative Psychology | دەروونزانی بەراوردکاری |
| Comparison | بەراوردکاری |
| Compatibility | گونجان |
| Complex Electra | گرێی ئێلێکترا |
| Complex Oedipus | گرێی ئۆدیب |
| Comprehension | تێگەشتن |
| Compulsive gambler | قومارچی ناچاری |
| Computer psychology | دەروونزانی کۆمپیوتەر |
| Concept | چەمك |
| Concept learning | فێربوونی چەمکەکان |
| Conceptual thinking | بیرکردنەوەی وێنایی |
| Conceptualization | وێناکردن |
| Conclusion | دەرئەنجام |
| Conditional reflex | پەرچە کرداری مەرجدار |
| Conditioned reaction | وەلامدانەوەی مەرجدار |
| Conditioned stimulus | وروژێنەری مەرجدار |
| Conflict | ململانێ |
| Conflict Approach- Approach | ململانێی نەسڵەمینەوە - نەسڵەمینەوە |
| Conflict Approach- avoidance | ململانێی نەسڵەمینەوە - سڵەمینەوە |

| | |
|---|---|
| Brainstorming | زریانی مێشك |
| Brainwashing | مێشك شتنەوە |
| Broka Speech center | ناوەندی ئاخاوتنی برۆکا |
| Brown color | ڕەنگی قاوەیی |
| Case study | مۆنۆگرافی |
| Castration Complex | گرێی خەساندن |
| Cerebellum | مێشکۆکە |
| Cerebral Cortex | توێژالی مێشك |
| Cerebral Speech Centers | ناوەندە مۆخییەکانی ئاخاوتن |
| Cerebrum | مێشك |
| Charisma | کاریزما |
| Child lie | درۆی منداڵ |
| Child Psychology | دەروونزانی منداڵ |
| Child theft | دزی منداڵ |
| Childhood trauma | شۆکی مندالی |
| Children play | یاری مندالان |
| Children's theater | شانۆی منداڵ |
| Chromosomes | کرۆمۆسۆمەکان |
| Chronological age | تەمەنی زەمەنی |
| Civil Marriage | هاوسەرێتی مەدەنی |
| Classical conditioning | مەرجداری سادە |
| Classification | پۆلێنکردن |
| Client-centered therapy | چارەسەری چڕ لەسەر گرفتار |
| Clinical method | میتۆدی کلینیکی |
| Closure | داخستن |
| Cocaine | کۆکاین |
| Coercion | ناچاریی |
| Cognitive motivation | پالنەری مەعریفی |

| ئینگلیزی | کوردی |
|---|---|
| Analysis | شیکار |
| Anger | تووڕەبوون |
| Anxiety | دڵەڕاوکێ |
| Apprehension span | مەودای ڕوانین |
| Aptitude | ئامادەباشی |
| Art education | پەروەردەی هونەری |
| Article test | تاقیکردنەوەی وتاریی |
| Assimilation | چواندن |
| Astrology | ئەستێرەناسی |
| Astronomy | گەردووناسی |
| Attention | سەرنجدان |
| Attitude | بۆچوون |
| Aural Hallucination | وڕێنە بیستراوەکان |
| Avoidance learning | فێرکردنی سڵەمینەوە |
| Beauty | جوانی |
| Beginning of childhood | سەرەتای منداڵی |
| Behavior | ڕەفتار |
| Behavioral disorders | شڵەژانی ڕەفتاریی |
| Behaviorism | قوتابخانەی ڕەفتاریی |
| Biological structure | پێکهاتەی بایۆلۆجی |
| Black color | ڕەنگی ڕەش |
| Blind spot | پەڵەی کوێر |
| Blindness | نابینا |
| Blue color | ڕەنگی شین |
| Body | جەستە |
| Body Build | پێکهاتەی جەستەیی |
| Brain | دەماغ |
| Brain reflective activity | پەرچە چالاکی مێشك |

| | |
|---|---|
| Ability | توانا |
| Abnormal psychology | دەروونزانی نائاساییەکان |
| Abortion | لەبارچوون، لەباربردن |
| Absolute Sensitivity | هەستیاری ڕەها |
| Abstract concepts | چەمکە رووتەکان |
| Abstract knowledge | مەعریفەی رووت |
| Abstraction | ڕوتاندن، رووتکردن |
| Absurdities, test | تاقیکردنەوەی پوچگەرایی |
| Achievement test | تاقیکردنەوەی بەدەستهێنان |
| Achromatism | ڕەنگکوێری |
| Activity | چالاکی |
| Addiction | ئالودەبوون |
| Adjustment | راهاتن |
| Adler, Alfred | ئەدلەر، ئەلفرێد |
| Administration | بەڕێوەبردن |
| Adolescence | هەرزەکاری |
| Adult | پێگەشتوو |
| Aesthetic Needs | پێویستییە جوانییەکان |
| Affiliation | هاودەمی |
| Age | تەمەن |
| Aggression | شەرانگێزی |
| Alertness | وریایی |
| Alienation | نامۆبون |
| Alienism, psychological | نامۆبونی دەروونی |
| Allport, Gordon | ئالپۆرت، گۆردۆن |
| Alpha and beta test | تاقیکردنەوەی ئەلفاو بێتا |
| Alzheimer’s disease | ئەلزهایمەر(نەخۆشی) |
| Ambition | پرهیوایی |
| Anal stage | قۆناغی کۆمی |



## کورتەیەک لەژیان و بەرهەمەکانی نووسەر:

- ساڵی 1966 لەسلێمانی لەدایك بووە.
- ساڵی 2001 ماستەری ئادابی لەسایکۆلۆژیای کەسێتی و درووستی دەروونیدا وەرگرتووە.
- ساڵی 2007 دکتۆرای فەلسەفەی لە سایکۆلۆژیای پەروەردەیی/ ڕاگەیاندنی منداڵدا بەدەست هێناوە.
- ئێستا پرۆفیسۆرە لەزانکۆی سلێمانی.

## ئەم بەرهەمانەی نووسیوەو بڵاوکردۆتەوە:

- سایکۆلۆژیای خەوتن و خەوبینین 1996.
- خەواندنی موگناتیسی 1997
- تاوانبارو سزا 2002.
- سایکۆلۆژیای گشتی 2003.
- چەند لاپەڕەیەك لەسایکۆلۆژیای منداڵ 2003
- فەرهەنگی سایکۆلۆژی 2004.
- لەنێوان هەست و نەستدا 2006.
- مجلات الاطفال في اقليم كوردستان، تحليل وتقويم 2008
- لەپشت ڕەفتارەوە 2009
- میتۆدی توێژینەوەی زانستی 2016.
- پێکەنینو گریان 2016.

## ئەم بەرهەمانەی وەرگێڕاوەو بڵاوی کردۆتەوە:

- خۆشەویستی لەنێوان دڵ و دەماغدا 1998.
- دەربارەی هونەری سەرکردایەتی کردن 2001.
- سۆسیۆلۆژیای خێزان 2002.
- مرۆڤ لەنێوان ڕواڵەت و جەوهەردا 2004.
- لەسایکۆلۆژیای مرۆڤدا 2006.
- سروشت و پەرەسەندنی هزر 2007.

بڵاوکردنەوەی دەیان وتارو لێکۆڵینەوە لەڕۆژنامەو گۆڤارو سایتە کوردییەکاندا.

خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوارچرا
سلێمانی سەرەتایی شەقامی مەولەوی
فەرعی سەعید تەها کۆیی
٠٧٧٠١٥٧٥٠٦٧ - ٠٧٥٠١١٢٨٢٨٨
Ktebxanai chwarchra